

SALADE FÈVES AVOCAT

Mercredi 04

Septembre 2019

Facile et rapide à préparer :

Salade fèves

avocat pour 2 personnes et 5pp-4spl par part

- 100 g d'avocat citronné *
- 200 g de fèves pelées surgelées *
- 2 petits oignons blancs
- 50 g de roquette*
- 2 cuillères à café d'huile de noix
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc
- ciboulette *

Cuire à l'eau bouillante salée les fèves pendant 3 minutes, les égoutter et les laisser refroidir

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau gazeuse. Bien émulsionner

Déposer sur deux assiettes la roquette puis les fèves, l'avocat coupé en lamelles et les oignons nouveaux émincés

Saupoudrer de ciboulette et napper de vinaigrette

Servir sans attendre



Les fèves surgelées sont idéales pour les salades, elles

sont fines et moelleuses mais vous pouvez prendre des fèves fraîches

Si vous préparez la salade en avance, ne rajoutez qu'au dernier moment l'avocat et la vinaigrette

Pour le repas : salade fèves avocat (5pp-4spl)
-papillote de julienne aux petits légumes (2pp-0spl) -1
tartelette pêche thym
(4pp-5sp-recette du 27 08 2016). Total : 11pp-9spl

Très bonne journée

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés