SALADE FRISÉE A L'AIL

Lundi 30 Mars 2020

Pour une entrée bien relevée :

Salade frisée à l'ail pour 2 personnes et 3sp vert bleu violet □□□ par part

*-1 petite frisée **

*-3 gousses d'ail **

-50 g de baguette un peu rassis

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre

Laver la salade, l'essorer

Couper la baguette en 4 dans le sens de la longueur, toaster puis frotter le pain avec de l'ail

Préparer la vinaigrette (sel poivre vinaigre huile +un filet d'eau gazeuse) dans un saladier et rajouter une gousse d'ail écrasée.
Bien émulsionner

Mettre les feuilles de salade dans le saladier, bien mélanger avec la vinaigrette

Servir avec le pain aillé

Une petite recette très midi Sud-Ouest facile à préparer

Pour le repas : salade frisée à l'ail (3sp vert bleu violet □□□) -100 g de rumsteak grillé

sans MG (1sp vert bleu violet □□□)
-150 g de pommes de terre en robe des champs (3sp vert □
-3sp bleu□ -0spv violet□)
-100 g de faisselle 0% salée (1sp vert □ -1sp bleu□
-0spv violet□) -épinards (0sp vert
bleu violet □□□)
-1 poire (0 sp). Total : 8sp vert □ -8sp bleu□
-4 spv violet □

Très bon début de semaine et plein de courage à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés