

SALADE AVOCAT NECTARINE

Mercredi 22 Juillet 2020

De saison :

Salade avocat nectarine pour 2 personnes et 5sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

-100 g d'avocat citronné

-1 endive *

-1 belle nectarine *

-persil*

-30 g de gruyère allégé

-2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Plonger la nectarine légèrement incisée à la base dans de l'eau frémissante pendant 30 secondes, l'ôter, la plonger dans de l'eau glacée puis la peler. Enlever le noyau et la couper en tranches

Passer l'endive sous l'eau froide, l'essuyer, ôter la base et couper les feuilles en lanières pas trop fines

Avec une cuillère parisienne, détailler la chair d'avocat en billes

Déposer au fond de deux assiettes les lanières d'endive et mettre les tranches de nectarine et les billes d'avocat dessus

Avec un couteau économe, prélever des copeaux de gruyère et les répartir dans les assiettes

*Au moment de servir, napper de sauce vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau pétillante. Bien émulsionner
Saupoudrer de persil*



C'est une salade très facile à préparer et surtout bien fraîche

Vous pouvez remplacer la nectarine par une pêche

Pour le repas : salade avocat nectarine (5sp vert bleu violet □□□) -filet de julienne aux petits légumes en papillote (1sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de boulgour complet cuit (3sp vert□-3sp bleu□-0spv violet□) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet□□□). Total :12sp vert□ -11 spl bleu□ -8spv violet□

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés