

SALADE A L'AIL DES OURS

Jeudi 25 mai 2017

Pas évident de trouver de l'ail des ours .Ses feuilles ressemblent à celles du muguet qui sont toxiques donc attention à la cueillette sauvage



Salade à l'ail des ours pour 2 personnes et 5pp- 6 sp par part

-2 œufs durs *

-150 g de champignons de Paris frais*

-6 gros radis roses *

-6 feuilles d'ail des ours *

-50 g de tranches fines de jambon de Serrano

-10 g de copeaux de parmesan

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-vinaigre de cidre

Sel poivre

Couper les champignons en lamelles et les mettre dans deux petits saladiers individuels.

Rajouter les radis coupés en tranches fines, les œufs en dés, le jambon en cubes, l'ail des ours émincé.

Parsemer de copeaux de parmesan

Préparer la vinaigrette et la rajouter au moment de servir

Pour le repas du soir : salade à l'ail des ours (5pp-6 sp) -2
wasas légers (2pp- 2 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)- 2
abricots. Total : 9pp- 10 sp

Très bon jeudi