

# 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**