

SALADE CONCOMBRE POIRE AUX PIGNONS DE PIN

Vendredi 14 Septembre 2018

Les poires arrivent sur les marchés, juteuses et sucrées et belle alliance avec le concombre

Salade concombre poire aux pignons de pin pour 2 personnes et 3pp-3 sp par part

- 1 petit concombre*
- 1 poire*
- 15 g de pignons de pin
- 1 citron jaune*
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc
- ciboulette*

Couper le concombre non pelé mais épépiné en petits cubes

Peler la poire, ôter le cœur et les pépins, la citronner et la détailler en petits dés

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre un peu d'eau gazeuse huile. Bien émulsionner et rajouter les cubes de concombre et les dés de poire

Griller à sec dans une poêle les pignons de pin et les rajouter à la salade

Saupoudrer de ciboulette émincée et mélanger le tout



L'idéal est d'acheter des légumes et fruits bio

Bien que caloriques, les pignons de pin ont une action préventive sur les maladies cardiovasculaires et autres pathologies comme beaucoup d'oléagineux alors en petite quantité ,pourquoi s'en priver ?

Pour le repas : salade concombre poire aux pignons de pin (3pp-3 sp) -cabillaud à la thaïe (6pp-3spl-recette du 11 12 2017) -flan maison (2pp-2 sp). Total : 11pp-8spl

Très belle journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés