

# SALADE D'AVOCAT CŒURS DE PALMIER AU PARMESAN

Vendredi 22 Mars  
2019

Une entrée rapide à réaliser pour les personnes qui ont peu de temps à réserver à la cuisine et surtout comment utiliser un avocat qui munit trop vite

## Salade d'avocat cœurs

de palmier au parmesan pour 2 personnes et 6pp-5spl par part

- 2 grosses poignées de feuilles de roquette\*
- une petite boîte de cœurs de palmier\*
- 1 avocat
- 2 œufs durs\*
- 10 g de parmesan
- 1 citron jaune\*
- ciboulette\*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre

Sur deux assiettes, déposer les feuilles de roquette.

Couper les œufs écaillés en 4, les cœurs de palmier en rondelles  
et les éparpiller sur la roquette

Couper l'avocat citronné en tranches et les disposer en

couronne sur l'assiette

Saupoudrer de ciboulette émincée et de copeaux de parmesan prélevés avec un économètre

Préparer la vinaigrette : sel poivre et vinaigre huile et un trait d'eau gazeuse.

Napper chaque assiette de vinaigrette et servir



Si vous préparez cette salade d'avance, filmez-la et gardez-la au frais. Ne l'assaisonnez qu'au moment de servir

Pour le repas du soir : salade d'avocat cœurs de palmier au parmesan (6pp-5spl) - riz au lait et son écrasé de pomme cannelle

(4pp-5sp-recette du 13 05 2018). Total : 10 pp-10 spl

Très belle journée printanière

**Lilou3158 :**  
**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits**  
**réservés**