

SALADE DE HARICOTS VERTS AUX PÊCHES

Lundi 27 Août 2018

Un bon mariage :

Salade de haricots verts aux pêches pour 2 personnes et 4pp-4 sp par part

- 200 g de haricots verts frais*
- 2 pêches*
- 30 g de gruyère allégé
- 20 g de cerneaux de noix
- 2 cuillerées à café d'huile de noix
- vinaigre de cidre

Sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les haricots verts équeutés, les égoutter et les refroidir à l'eau froide

Pocher 30 secondes les pêches à l'eau frémissante puis les peler, les dénoyer et les couper en dés

Couper le gruyère en petits cubes

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner

Verser les haricots verts coupés en 2, les dés de pêches, les cubes de gruyère et les cerneaux de noix concassés

Bien mélanger et servir



A faire aussi avec des nectarines

Ne prenez pas des pêches trop mûres , elles ne tiendraient pas à la préparation

Pour le repas du soir : salade de haricots verts aux pêches (4pp-4 sp) -1 œuf coque (2pp-0 spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -1 boule de sorbet citron (1pp-2 sp). Total: 9pp-8spl

Très bon début de semaine

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

Tous droits réservés