

SALADE DE PISSENLIT AUX NOIX

Vendredi 04

Décembre 2019

Le pissenlit ! pas dans les champs mais sur le marché

Salade de

pissenlit aux noix pour 2 personnes et 5pp-6sp par part

- 1 pied de pissenlit*
- 100 g d'avocat
- 1 pomme*
- 1 citron jaune*
- 15 g de cerneaux de noix
- le jus d'1/2 orange
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- persil ciboulette

Nettoyer le pissenlit et le répartir sur 2 assiettes

Couper l'avocat en deux, le citronner et prélever des billes d'avocat avec une cuillère parisienne

Peler la pomme, la citronner et la couper en tranches fines

Répartir les billes d'avocat, les tranches de pomme et les cerneaux de noix sur le pissenlit

Préparer la vinaigrette : sel poivre jus d'orange, vinaigre de cidre et huile et bien émulsionner

Napper la salade de la vinaigrette et la saupoudrer de ciboulette et de persil au moment de servir



Je conseille de ne pas préparer cette salade trop en avance car même citronné, l'avocat vire vite

Pour le repas du soir : salade de pissenlit aux noix (5pp-6sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2sp) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl). Total : 9pp-8spl

Très belle journée

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**