

SALADE ENDIVE POMME MERZER

Vendredi 09 juin 2017

Une petite entrée toute simple :



Salade endive pomme merzer pour 2 personnes et 3pp- 3 sp par part

- 2 endives rouges *
- 1 pomme granny smith
- 60 g de merzer
- 1 citron*

-ciboulette *

- 2 cuillerées à soupe de vinaigrette ww

Passer l'endive sous l'eau, détacher 16 feuilles et couper le restant en rondelles

Peler la pomme, l'épépiner et la couper en petits cubes .Les citronner

Détailler le merzer en petits dés

Mélanger les trois

Disposer les feuilles entières en étoile sur 2 assiettes et au milieu le mélange endive, pomme, merzer

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Servir avec la vinaigrette

Vous pouvez prendre des endives blanches mais l'assiette sera moins colorée

Pour le repas du soir : salade endive pomme merzer (3pp- 3 sp) -omelette 1 œuf moyen +1 blanc (2pp- 2 sp)-ratatouille maison (0pp- 0 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp). Total : 8pp-10 sp

Très bon vendredi