

SALADE ESCALA

Lundi 23 Avril 2018

Pourquoi cette appellation ? c'est dans un restaurant étoilé de cette station balnéaire de la Costa Brava que j'ai goûté à cette association de fruits et poisson qui peut sembler curieuse mais excellente

Salade Escala pour 2 personnes et 5pp- 2 spl par part

-160 g de filets de sardines sans MG*

-200 g de tomates cerises*

-160 g de fraises*

-feuilles de salade à votre choix*

-ciboulette

-2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

Sel poivre blanc

Tapisser 2 assiettes de feuilles de salade lavées et séchées

Déposer les tomates cerises et les fraises équeutées coupées en 2

Disposer les filets de sardines en étoile

Saupoudrer de ciboulette émincée



Napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre eau gazeuse huile) au moment de servir

Très peu de préparation pour cette salade qui peut être faite

en avance

Pour le repas du soir : salade Escala (5pp- 2 spl) -1 tranche de pain de mie ww (1pp- 1 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp). Total : 7pp-4spl

Excellent début de semaine

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

Tous droits réservés