

SALADE ESTIVALE

Mardi 08 Septembre 2020

Un plein de soleil et de vitamines

Salade estivale pour 4 personnes et 4sp vert bleu violet ☐☐☐
par part

-2 sucrones *

-1 concombre*

-2 pamplemousses *

-1 petit melon *

-2 avocats

-jus de citron

-ciboulette *

-1 cuillerée à soupe d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Détailler les sucrones et laver les feuilles et les sécher au papier absorbant.

Tailler le concombre à la mandoline.

Peler à vif les pamplemousses et dégager les quartiers (suprêmes) tout en récupérant le jus.

Citronner les avocats coupés en deux et prélever des billes avec une cuillère parisienne

Couper le melon en deux, ôter les pépins et toujours avec une cuillère parisienne, prélever des billes

Garnir les assiettes de feuilles de sucrine et rajouter les tranches de concombre, les suprêmes de pamplemousse, les billes d'avocat et de melon.

Saupoudrer de ciboulette émincée

Napper au moment de servir de vinaigrette : sel poivre vinaigre jus de pamplemousse, huile, le tout bien émulsionné



Je ne donne pas le dosage du vinaigre car c'est selon le goût de chacun. Dans cette salade, j'ai mis 2 c à café seulement à cause du jus de pamplemousse

Pour le repas : salade estivale (4sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2sp vert bleu violet) -120 g de haricots blancs Paimpol à la sauce tomate maison et aux carottes (3sp vert -0spl bleu-0spv violet) -crème chocolatée (3sp vert-2spl bleu-2spv violet-recette du 17 06 2018). Total :12 sp vert - 8spl bleu -8spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés