

SALADE PARMESANE

Mardi 06 Octobre 2020

Tout simple :

Salade parmesane pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐
par part

*-2 grosses poignées de mâche roquette **

*-140 g de betterave cuite **

-20 g de copeaux de parmesan

-10 g de pignons de pin

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Garnir 2 assiettes de mélange de salades.

Avec une cuillère parisienne, détailler la betterave en billes, à répartir sur la salade.

Prélever des copeaux de parmesan avec un couteau économe et les répartir aussi dans l'assiette.

Faire griller à sec dans une poêle les pignons de pin et les rajouter au moment de servir avec la vinaigrette (sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau gazeuse).



Cette entrée peut se préparer à l'avance sauf pour les pignons de pin qui seraient tout mous après un séjour au frais

Pour le repas : salade parmesane (4 sp vert bleu violet) - merlu sur lit de chou chinois (4 sp vert - 3 spl bleu - 1 spv violet) -recette du 08 02 2019) -crème chocolatée (3 sp vert -2 spl

Très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés