

# 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 cuillères 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**