

SALADE DE DEBUT SEPTEMBRE

Lundi 10 Septembre 2018

Pour continuer un été fruité :

Salade de début septembre pour 2 personnes et 3pp-4sp par part

- deux grosses poignées de mâche*
- 150 g de champignons de Paris*
- 100 g de grains de raisin Muscat*
- 100 g de mirabelles dénoyautées*
- 20 g de cerneaux de noix
- 2 cuillérées à café d'huile de noix
- vinaigre de cidre
- sel et poivre blanc

Dans le fond de 2 assiettes, répartir la mâche lavée et essorée

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles

Répartir dessus les grains de raisin, les mirabelles, les cerneaux de noix concassés et les champignons

Napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile, un peu d'eau gazeuse)

Servir aussitôt



A préparer en avance sans vinaigrette à verser au moment de servir

J'aime bien le raisin Muscat car il n'a pratiquement pas de pépins

Pour le repas du soir : salade de début septembre (3pp-4sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -100 g de pâtes cuites (3pp-3 sp) -1 flan maison (2pp-2 sp). Total : 9pp-9spl

Très bon début de semaine à toutes et tous

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

Tous droits réservés