

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SALADE FRAÎCHEUR KIWI/AVOCAT/BETTERAVE

pour 3 personnes :

1 gros avocat Haas - 4 kiwis - de la mâche - des petites pousses de salades variées - 1 betterave cuite moyenne - 1 échalote - sel - poivre - 1 càs moutarde de Dijon - 1/2 càs vinaigre balsamique - 1/2 càs vinaigre de cidre - 3 càs d'huile de noix - jus de citron - QS cerneaux de noix -

Dans un bol, mélanger le sel, le poivre, la moutarde, les 2 vinaigres, l'huile de noix. Réserver.

Dans un plat creux mettre l'échalote coupé en mini dés, les salades, les kiwis coupés en 2 puis en tranches, la betterave coupée en morceaux, l'avocat en dés arrosés de citron. Verser la vinaigrette. Remuer. Servir sans attendre.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr