

Salade fraîche du moment

Ingrédients

- 200 gr de petits pois écossés
- 1 avocat - 1 concombre - 1 oignon rouge
- 1 tomate
- Huile, vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de persil
- Quelques abricots secs
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulue (facultatif)
- Accompagnement : crevettes ou morceaux de poulet dorés refroidis



Cuisez les petits pois écossés. Une fois la cuisson terminée, plongez-les dans un cul de poule rempli d'eau bien froide (avec quelques glaçons) afin de maintenir leur jolie couleur verte.

Tranchez un avocat (rafraîchi par un citron pour éviter qu'il s'oxyde). Coupez très finement (2mm) le concombre, l'oignon rouge et la tomate à la mandoline GEFU. Emincez quelques abricots secs (suivant vos goûts)

Arrosez d'un peu d'huile de votre choix, du vinaigre balsamique. Ajoutez les feuilles de persil et quelques tours de moulin à poivre. Vous pouvez également ajouter des graines de lin moulue.

Pour terminer, ajoutez quelques crevettes ou quelques morceaux de poulet dorés et froids.

S'accompagne merveilleusement d'un toast grillé.
Bon appétit !



Joseph
design.be

L'ustensile de
la semaine !

Moulin à
graines de lin
65€



chée de Charleroi 1 à Thorembais-les-Béguines
info@josephdesign.be - Téléphone : 010 247 287
Du mercredi au samedi de 10h à 18h

