



LA SALADE FRAICHEUR

↳ Ingrédients :



- Salade de laitue - 30 g
- Mélange de légumes marinés - 60 g
- Carottes râpées - 40 g
- Radis roses - 40 g
- Tomates cerise - 20 g
- Ciboulette - 5 g
- Graines de sésame grillé - 1 g
- Vinaigrette de colza à la moutarde à l'ancienne - 30 g
- Sel fin et poivre du moulin



↳ Progression de la recette :



1/ Préparer la vinaigrette :

Dans un cul de poule, mélanger la moutarde de Dijon (34 g), le jus de citron (18 g), le vinaigre de xérès (73 g), l'huile de colza (200 g), le sel fin (3 g). Réserver.

2/ Montage (dans une cup) :

Déposer la salade dans le fond.

Recouvrir du mélange de légumes, des carottes râpées, des radis roses taillés en rondelles, des tomates cerise coupées en deux, des graines de sésame grillé.

Déposer sur le côté de la salade une petite cup de vinaigrette.
Réserver au frais.