

Salade gourmande équilibrée

PRISCA MORJON



Préparation

Cuisson

Personnes

5 min

--

4

Ingrédients

*Pour la salade

1 sachet de laitue prête à l'emploi
½ sachet de carotte râpée prête à l'emploi
100g de cube de thon mariné
1 cuillère à soupe de farine de manioc
2 œufs
4 champignons crus
1 banane plantain
1 tomate
100g de lentilles vertes cuites
20g d'amandes
½ bouquet de persil frais haché

*Pour la vinaigrette légère

2 gousses d'ail écrasées
Sel et poivre
Huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
20 cl de crème liquide végétale

Préparation

Rincer les champignons à l'eau.
Les sécher soigneusement et les couper en 4.

Cuire les œufs à l'eau bouillante.

Couper la tomate en quartiers.

Couper la banane en rondelles et la frire.

Enrober les dés de poisson de farine de manioc et faire frire.

Dresser la salade avec les différents composants.

Réaliser la vinaigrette légère en mélangeant les ingrédients.

Bon appétit !

Environ

2,50€
PAR PERSONNE

