

SALADE D'ÉTÉ FRAISES & MYRTILLES



TEMPS DE
PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



PAS DE
CUISSON

INGRÉDIENTS



Pour 2 personnes

80 g pousses épinards
110 g fraises
60 g myrtilles
120 g concombre
basilic frais & menthe fraîche
1 avocat
poivre 5 baies
- sauce -
citron vert
nectar balsamique fruits des bois

Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau.

Épluchez les deux moitiés d'avocat et coupez-les en petits cubes.

Mettez-les dans un bol, versez une pointe de jus de citron vert (pour éviter que l'avocat ne noircisse trop vite) et assaisonnez d'un peu de poivre 5 baies du moulin.

Réservez.

Lavez et essorez la salade.

Coupez le concombre en rondelles fines et les fraises en tranches fines.

Dans un saladier, mélangez la salade, le concombre, les fraises, l'avocat et les myrtilles. Mélangez bien.

Assaisonnez d'un filet de jus de citron vert et de nectar balsamique aux fruits des bois.

Parsemez de menthe et basilic fraîchement ciselés.

C'est prêt !



NECTAR BALSAMIQUE FRUITS DES BOIS

Sauce épaisse à base de vinaigre balsamique parfumée aux fruits des bois (si besoin remplacez par une autre sauce ou un vinaigre balsamique à la framboise ou aux fruits rouges)

