



Suggestion de présentation

LA SALADE OCÉANE

→ Ingrédients :



- Salade de mâche - 19g
- Chutes ou lardons de saumon fumé - 60g
- Carottes râpées - 40g
- Courgettes grillées - 40g
- Vinaigrette fromage blanc basilic - 30g
- Petit pois extra fins surgelés - 20g
- Œufs de lompe rouges - 5g
- Graines de pavot - 1g
- Sel fin et poivre du moulin



→ Progression de la recette :



- 1/ Cuire les petit pois à l'eau salée et rafraîchir.
- 2/ Préparer la vinaigrette et réserver.
Mélanger le fromage blanc (350g), le jus de citron (30g), le vinaigre de xérès (30g), le basilic surgelé (6g), l'ail surgelé (2g) et le sel fin (4g).
- 3/ Montage (dans une cup) :
Déposer la salade dans le fond.
Recouvrir des courgettes grillées, des carottes râpées, des chutes de saumon, des petit pois, des œufs de lompe, des graines de pavot.
Déposer sur le côté de la salade une petite cup de vinaigrette.
Réserver au frais.