

SALADE PRINTANIERE FRISELINE

(By hannane)



Je reviens avec une nouvelle petite recette spéciale "beaux jours", fraîche, légère et colorée.

Les ingrédients pour 4 personnes:

- 2 pommes
- Une bâchette de fromage de chèvre
- Une dizaine de fraises gariguettes
- Un sachet de Friselina*
- Des raisins secs
- Des noix de cajou ou des noix

Pour la vinaigrette:

PUBLICITÉ

- de l'huile d'olive

- de la moutarde
- et du miel

Couper la base de salade FRISELINE puis séparer les feuilles (cette petite salade est excellente gustativement et se conserve longtemps)

Répartir les feuilles de salade dans les assiettes, ajouter des dés de pommes épluchées, des rondelles de fromage de chèvre, les fraises coupées, puis les raisins secs et les noix de cajou.

Pour la vinaigrette, mélanger les ingrédients énergiquement et arroser la salade généreusement. pour les quantité à mettre de chaque ingrédients c'est selon votre goût, si vous aimez les vinaigrettes sucrées vous pouvez ajouter un peu plus de miel ou de moutarde si vous préférez les sauces relevées.