

SALADE DU CONVALESCENT

Juin 2010 (Actualisé en avril 2019)

Ingrédients (1 personne) :

- ★ 75 g d'emmental
- ★ 1 petite carotte
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 1 tomate ferme « Roma »
- ★ 1 demi-pomme Granny Smith
- ★ 70 g de maïs doux en grains
- ★ 50 g de thon au naturel
- ★ 4 cuillères à soupe de vinaigrette

Ustensiles : Robot ménager (fonction râpe)

Préparation : 10 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,00 € par personne



Recette :

Laver et éplucher la carotte, la râper finement. Laver la pomme, la couper en quartiers et l'épépiner, conserver la peau, la couper en tranches fines. Recouvrir une grande assiette avec des feuilles de salade, disposer la carotte râpée, l'emmental coupé en grandes lamelles fines, la tomate coupée en quartiers, les lamelles de pomme, le thon émietté et le maïs. Arroser avec la vinaigrette.

Boisson :

Un rosé de Collioure servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.