

SALADE DE LA CÔTE



Recette extraite du Blog de TséOuang – <http://pomarel.over-blog.com>

Pour vous donner envie:

Simple, pour une petite salade qui fait son petit effet.

Proportions pour 6 ou 8 Personnes

Total 25mn Préparation 25 mn Repos 0 mn Cuisson 5mn

Les Ingrédients

1 Salade fraiche
1 Barquette de Graines germées
1 Poivron Rouge
Des Œufs de Caille

La Recette

Par Avance

Laver et pré-découper la salade.
Faire de fines lamelles de Poivrons.
Préparer une vinaigrette

A la dernière minute

Dresser la salade / Graines germées / Lamelles de Poivrons.
Faire cuire les Œufs au plats, mettre dessus et servir.

Astuces, Conseils, Informations complémentaires

On peut faire pousser ses propres graines germées ou bien s'en procurer dans les magasins diététiques type Biocoop.

Pour ma part j'ai pris ALFALFA - FENOUIL - RADIS;
Les Œufs de caille sont petit et donc très mignon comme déco finale.
La photo ci-dessus est une assiette à dessert.

Notre Propre appréciation

Ce qui évidemment n'engage que nous

17/20

Matériel Particulier

Une Poêle