

Salade artichauts et tomates

Entrée



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 337.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 2.0 u Tomate
- 0.5 u citron
- 100.0 gr Salade mesclun
- 150.0 gr Mozzarella
- 6.0 u feuille basilic
- 2.0 cs Huile d'Olive

Etape 1: Préparation vinaigrette

Presser le demi-citron et le placer jus au fond du saladier. Ajouter l'huile d'olive un peu de sel et de poivre.

Etape 2: Preparation legumes

Laver la salade et placer les feuilles dans le saladier.
Laver les tomates et les couper en quartiers.

Etape 3: Confection de la salade

Couper la mozzarella en cubes et les placer au dessus de la salade puis rajouter les coeurs d'artichauts coupés en deux. Finir en ajoutant les tomates.
Mélanger le tout et servir

Etape 4:Présentation

S'accompagne très bien de bruschetta pour constituer un repas.