

Salade composée : Noix et Parmesan

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 146.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.664

Les ingrédients

- 1.0 u Salade
- 50.0 gr Cerneaux de noix
- 20.0 gr Parmesan
- 1.0 u Echalote
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile de noix
- 1.0 cs vinaigre balsamique
- 1.0 cc Moutarde à l'ancienne

Préparation de la salade

Détachez les feuilles, lavez les et essorez les convenablement. Puis coupez les en lamelle.

Préparation de la vinaigrette

Dans le fond du plat à salade, mettre: la moutarde, l'huile de noix, le vinaigre balsamique. Mélangez le tout et ajoutez l'échalote finement hachée. Salez et poivrez à votre convenance.

Mettre la salade dans le plat, parsemez de cerneaux de noix, et de copeaux de parmesan.

Mélangez le tout et servir immédiatement avec une poignée de frites et un steak.