

SALADE JAMBON CRU, PÊCHE & AVOCAT



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Salade verte 2 poignées
- 2 pêches
- 1 avocat
- Pignons de pin 2 càs
- 4 à 6 tranches de jambon cru
- Menthe fraîche

Astuces :

Servir cette salade avec une vinaigrette au citron :

- Huile d'olive 3 càs
- ½ citron jaune (jus)
- Moutarde ½ càc
- Sel, poivre

Préparation : 20 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Laver la salade et la hacher.
2. Sur une planche à découper : enlever le gras du jambon. Couper les tranches en fines lamelles ou les enrouler pour former des sortes de « fleurs ».
3. Couper les pêches en 2, retirer les noyaux et les couper en quartiers en laissant la peau.
4. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et couper l'avocat en lamelles ou en petits cubes.
5. Laver et ciseler finement la menthe.
6. Préparer la vinaigrette.
7. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les pignons de pins) et verser la vinaigrette.
8. Réserver la salade 1 heure au frais avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr