

Fiche Recette : Salade Fraîcheur de Saison 'Fraimenbon'

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200g de jeunes pousses d'épinards ou de roquette
- 1 avocat mûr coupé en dés
- 150g de tomates cerises coupées en deux
- 50g de noix ou de noisettes concassées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café de jus de citron frais
- Une pincée de fleur de sel et de poivre du moulin

Matériel nécessaire

- Un grand saladier
- Un couteau d'office bien aiguisé
- Une planche à découper
- Une cuillère à soupe pour le mélange

Étapes de préparation

- Laver soigneusement les jeunes pousses et les essorer délicatement.
- Préparer la vinaigrette directement au fond du saladier en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Ajouter les pousses d'épinards dans le saladier et enrober légèrement de vinaigrette.
- Répartir harmonieusement les dés d'avocat et les tomates cerises sur le dessus.
- Saupoudrer avec les noix concassées pour apporter du croquant.
- Servir immédiatement pour conserver toute la fraîcheur des ingrédients.

Astuces du Chef Fraimenbon

- Ajoutez des graines de courge ou de tournesol pour un apport en nutriments supplémentaire.
- Pour une version plus gourmande, incorporez quelques copeaux de parmesan ou des dés de feta.
- Utilisez des produits de saison pour garantir une saveur optimale et un impact écologique réduit.