

SALADE MIXTE – SALADE COMPOSÉE



RÉALISATION DE LA SALADE MIXTE

Recette d'une **salade mixte** composée. Faire participer les enfants à la préparation de cette **salade composée** peut être l'occasion de leur donner envie de manger des légumes.

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE

4 poignées de **mesclun** 2 tranches de jambon cuit ou cru selon le goût 6 champignons de Paris crus 1 pomme 30 g de noix décortiquées 12 tomates olive 1 petite carotte 30 g de haricots verts 2 cuillers à soupe d'huile d'olive 2 cuillers à soupe d'huile de noix 2 cuillers à soupe de vinaigre Sel et poivre

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

Laver les légumes. Couper le jambon en lamelles Couper les champignons en tranches. Couper le tomates cerises en deux. Eplucher et couper la pomme en cubes. Eplucher la carotte et la couper en rondelles fines. Laver et essorer le **mesclun**. Disposer le **mesclun** dans les assiettes. Ajouter le jambon, les champignons, les pommes, les tomates, les carottes et les noix. Préparer la vinaigrette en mélangeant : le sel, le poivre, le vinaigre dans un petit bol. Ajouter l'huile en tournant. Répartir la vinaigrette dans chaque assiette et servir.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €



Tablier en coton avec poche



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr