



Salades

Salade fraîcheur à l'italienne



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

571

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

200 g **Pousses d'épinard**
80 g **Roquette**
6 tranche(s) **Jambon cru**
240 g **Mozzarella**
120 g **Parmesan**
240 g **Tomate(s) cerise**
12 **Tomate(s) confite(s)**
12 feuille(s) **Basilic**

Ingrédients pour la vinaigrette

4 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Vinaigre
balsamique**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Dans un saladier, mettre les pousses d'épinard, la roquette, les tomates confites et le basilic.
- 2 Couper les tomates cerise en deux et les ajouter à la salade.
- 3 Couper les tranches de jambon et la mozzarella en petits morceaux, les ajouter à la salade.
- 4 Râper des copeaux de parmesan et les ajouter à la salade.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette et dressage

- 1 Mettre l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre dans un bol.
- 2 Fouetter pour amalgamer tous les ingrédients.
- 3 Verser la vinaigrette sur la salade et servir.