



Salades Panzanella



25 min 15 min 10 min **0** **492**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
- 2 Couper le pain en cubes et placer les morceaux dans la sauteuse à l'aide d'un couteau à dents.
- 3 Cuire pendant 10 minutes sur feu doux-moyen, en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils colorent.
- 4 Ajouter plus d'huile si nécessaire.
- 5 Couper les tomates en petits morceaux à l'aide d'un couteau de chef.
- 6 Laver puis couper le concombre dans le sens de la longueur et l'épépiner. Le couper en cubes en laissant la peau.
- 7 Épépiner puis émincer les poivrons en dés@.
- 8 Peler puis hacher finement l'oignon.
- 9 Ciseler le basilic.
- 10 Placer les tomates, les poivrons, le concombre, l'oignon et le basilic dans un saladier avec les morceaux de pains.
- 11 Ajouter les câpres et réserver.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

3 c. à soupe **Huile d'olive**
0.75 **Baguette(s) de pain**
1 c. à café **Sel**
2 **Tomate(s)**
1 **Concombre**
2 **Poivron(s)**
0.5 **Oignon(s) rouge(s)**
20 feuille(s) **Basilic**
3 c. à soupe **Câpres**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 c. à café **Gousse(s) d'ail**
10 cl **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
0.5 c. à café **Moutarde**
0.5 c. à café **Sel**
0.25 c. à café **Poivre**

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Eplucher puis hacher l'ail.
- 2 Placer l'ail haché dans un bol avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
- 3 Bien mélanger à l'aide d'une fourchette et réserver.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la vinaigrette dans le saladier.
- 2 Bien mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe puis servir immédiatement.