

Salade verte sauce légère

Préparation : 10 min / Cuisson : pas de cuisson

Coût de la recette : Très bon marché

Niveau de difficulté : Très facile

Pour 4 personnes



Ingrédients :

- 1 salade verte au choix (jeunes pousses, mesclun, mâche, scarole, frisée ...)
- 2 pots de 100g de fromage blanc à 0% de MG
- 2 càs de jus de citron
- du poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- quelques brins de persil et de ciboulette
- 1 à 2 càs de moutarde
- quelques feuilles de menthe



Préparation :

1. Epluchez et lavez la salade verte.
2. Emincez finement l'échalote et coupez en petits morceaux la gousse d'ail.
3. Préparez la sauce avec les fromages blancs, la moutarde, le jus de citron et le poivre.
4. Coupez finement la ciboulette, le persil et les feuilles de menthe.
5. Ajoutez les herbes aromatiques ainsi que l'échalote et l'ail à la sauce.
6. Versez celle-ci sur la salade et déguster aussitôt.

Astuce:

Cette salade peut être déguster en entrée ou en accompagnement de votre burger.