



Les plats principaux

Salade rapide

Pour 2 personnes.

Ingrédients

250 grammes de boulettes de viande à l'orientale (SPAR)
4 cuillères à soupe de guacamole (prêt à l'emploi)
1 bouquet de cresson (ou de mâche)
1/2 oignon rouge (en anneaux)
1/2 concombre (en rondelles)
dressing pour salade
huile d'olive

Méthode de préparation

Répartissez le cresson, l'oignon rouge et le concombre dans les bols. Aspergez d'huile d'olive et mélangez un peu.

Dans chaque plat versez 2 cs de guacamole puis répartissez les boulettes de viande par-dessus.

Terminez par un dressing pour salade de votre choix. Servez avec du pain croustillant.

Sauvez les petits restes!

Encore d'autres petits restes à la maison? Complétez votre salade avec des tomates cerises, des pousses ou des germes de pois chiches, des fruits secs, des graines, des légumes marinés, des flocons de parmesan, des fines herbes fraîches, quelques gouttes de jus de citron... Les possibilités sont infinies!

