



Les plats principaux

Salade en bocal 2x: Parme-pâtes & poulet-quinoa

Pour 1 personne

Ingrédients

Au jambon de Parme et vinaigrette à la moutarde

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuillères à soupe de pignons de pin
60 grammes de fromage de chèvre
2 cuillères à soupe de mayonnaise
75 grammes de melons (en dés)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 tranches de jambon de Parme
1/2 cuillère à soupe moutarde
1/2 cuillère à soupe miel
10 feuilles de menthe
70 grammes spirelli
1 poignée de salade
6 tomates cerise

Au poulet et dressing à l'avocat

2 cuillères à soupe de persil (haché)
1 cuillère à soupe de jus de citron
15 cuillères à soupe d'huile d'olive
80 grammes poulet (émincé)
1/2 oignon rouge (coupé finement)
4 cuillères à soupe de quinoa
30 grammes d'amandes
1 poivron jaune (en dés)
1 boule de mozzarella
1 poignée de rucola
50 millilitres de lait
1/2 gousse d'ail
1/2 avocat

Méthode de préparation

Pour la salade au Parme et à la moutarde

Mélangez bien lisse le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive, le miel, la moutarde et la mayonnaise puis salez et poivrez.

Principe de base pour placer votre salade dans un bocal:

1. en-dessous vient le dressing,
2. ensuite les ingrédients durs (melon, tomate, pâtes),
3. puis le croquant et le mou (fromage, menthe, pignons de pin),
4. et enfin la salade.

Êtes-vous prêt? Versez la 'salade en bocal' sur votre assiette, de telle manière que le dressing se répand sur les autres ingrédients. Dégustez maintenant!

Pour la salade au poulet et au dressing à l'avocat

Mixez bien lisse l'avocat, le persil, le jus de citron, l'ail, le lait et l'huile d'olive puis salez et poivrez.

Principe de base pour placer votre salade dans un bocal:

1. en-dessous vient le dressing,
2. ensuite les ingrédients durs (poivron jaune, amandes, oignon),
3. puis les mous (quinoa, poulet, mozzarella),
4. et enfin la salade.

Ustensiles de cuisine

Pot Weck ou bocal en verre

