

Salades

Salade de fraise et copeaux d'avocat


20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

232

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
salade**

200 g **Mesclun**
 200 g **Fraise**
 2 **Avocat**
 30 ml **Huile de noisette**
 60 ml **Vinaigre balsamique**
 2 **Citron(s)**
 0.25 botte(s) **Ciboulette**
 0.25 botte(s) **Cerfeuil**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Laver et essorer le mesclun à l'aide d'une essoreuse.
- 2 Laver et équeuter les fraises à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Peler les avocats, ôter les noyaux et découper en tranches à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Presser les citrons sur les avocats puis réserver dans un bol.
- 5 Tailler les fraises en tranches et réserver.
- 6 Ciseler le cerfeuil et la ciboulette.
- 7 Mélanger l'huile et le vinaigre dans un bol puis mélanger à l'aide d'un fouet.
- 8 Assaisonner de sel et de poivre puis mettre le cerfeuil et bien mélanger.

Étape 2

Dressage

- 1 Déposer un dôme de salade au centre de l'assiette.
- 2 Dresser harmonieusement les avocats autour de la salade.

- 3 Disposer les fraises sur la salade et déposer la ciboulette ciselée.
- 4 Napper de sauce vinaigrette et servir.