

Recette rapide : salade sauce roquefort



Les salades pour l'été .L'été cette saison qui normalement garantit de la chaleur à nos corps et nos esprits ne revêt pas la même signification pour les uns ou pour les autres. Certains sont encore au travail en attendant leur tour pour partir un peu et les autres qui sont déjà en vacances. Pour ces derniers les solutions sont nombreuses en terme de diététique e d'activités physiques. Soit vous continuez à pratiquer vos sports favoris ou d'autres différents de vos habitudes et à faire attention à ce que vous manger, soit c'est le relâchement total ou presque et vous profitez de la vie. Pour vous aider à faciliter votre vie quotidienne Sport et Regime. Com commence une série d'idées de recettes salade et de recettes rapides et légères. Alors bonne appétit à tous et bonnes vacances.

Préparation 15 mn Calories 260

Ingrédients pour cette recette rapide pour 4 personnes

1 salade

200 g de carottes

50 g de noix

50 g de roquefort

100 g de crème fraîche

Sel

Poivre

1 caissette de cresson

2 cuillères à soupe d'huile de noix

Préparation pour cette salade

1° Nettoyez bien sûr la salade au risque de retrouver des corps étrangers pas trop agréables à absorber et coupez la en morceaux.

2° Epluchez les carottes et soit vous les coupez en rondelles ou vous les râper. C'est comme vous le souhaitez. Cela ne change rien au goût mais à la présentation c'est différent.

3° Grillez les noix sans matières grasses dans une poêle, les retirer du feu, laissez les refroidir (5 mn ou jusqu'à une odeur agréable)

4° Ecrasez le Roquefort avec une fourchette, ajoutez la crème fraîche et les 2 cuillères à soupe d'huile de noix, salez, poivrez.

5° Placez la salade dans un saladier, coupez le cresson avec des ciseaux et nappez de sauce.



Que choisir d'autre comme recette rapide ou aliment pour obtenir un repas équilibré ? Que manque t-il ? Pour ma part je rajouterai une

grillade de viande blanche ou de viande rouge et un fruit pour clôturer cette recette rapide de salade. Et vous que feriez vous pour équilibré ce repas ?

Jean Philippe

