

Salade toute verte recette cookeo



Salade toute verte recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 1 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 asperges vertes fraîches ou conserve

300 g de petits pois congelés ou frais

1 pommes Granny Smith

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Thym, ciboulette séchée

Préparation

Déposez les petits pois et les asperges coupées en morceaux dans la cuve.

Versez les 200 ml d 'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Lavez la pomme épépinez sans enlever la peau. Coupez en lamelles la pommes. Déposez les lamelles de pommes dans un bol et versez le jus de citron pour que les morceaux ne noircissent pas.

Egouttez la cuve et déposez les asperges et les petits pois dans un saladier. Saupoudrez avec les herbes.

Laissez refroidir à l'air libre.

Placez ensuite le saladier avec les petits pois et les asperges et le bol de lamelles de pommes au frigo au moins 2 heures.

Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre de xérès.

Sortez le saladier et le bol. Dressez vos assiettes et versez la sauce vinaigrette.

Vous pouvez optez pour une version totale dans le saladier et servir ensuite dans les assiettes.