

Salade verte



Ingrédients

- ☐ 1 belle salade au choix selon la saison : laitue, batavia, romaine, scarole, frisée, cresson, mâche, roquette...
- ☐ Sauce vinaigrette classique
- ☐ Facultatif : 2 petits oignons blancs ou 1 gousse d'ail, fines herbes, persil, estragon...

Ustensiles

- ☐ 1 essoreuse à salade
 - ☐ 1 grand saladier
- 1 couteau fin

Préparation

1. Préparer la salade : couper la base de la salade et l'effeuiller. Retirer la base des côtes si on les trouve trop épaisses.

2. Laver les feuilles de salade 3 fois de suite dans un bac avec une bonne quantité d'eau. Mettre un filet de vinaigre dans la dernière eau de rinçage.
3. Essorer à l'essoreuse ou la mettre dans un torchon et secouer.
4. Préparer la vinaigrette.

Pour 4 personnes : 2 cuillères à soupe de vinaigre pour 6 cuillères d'huile. Saler et poivrer.

Selon l'humeur ajouter ail ciselé, oignon blanc coupé en fines lamelles, fines herbes ou persil...

Pas le temps ou pas envie de vous préparer une salade.

Vous pouvez acheter une salade en sachet prête à consommer. Il existe des variétés diverses (laitue, roquette, mâche...) et des mélanges de salades. En général le nombre de parts est noté sur chaque sachet. Le sachet de salade se conserve bien au frais 2 ou 3 jours mais attention à bien le refermer !