

Salade iceberg au jambon

Ingrédients

Pour 2 personnes

sauce:

½ citron, jus

1 cc de moutarde

1 cc de pâte de raifort

sel, poivre

1 pincée de sucre

2 cs d'huile de colza

2 cs de lait ou de demi-crème

salade:

150 g de petits pois

1 petit pain bis, en petits dés

4 tranches de jambon, coupé en lanières

1 salade iceberg, parée et coupée en morceaux



Préparation

préparation: env. 20 min

1. Sauce: mélanger tous les ingrédients.
2. Cuire les petits pois 5 min à l'eau salée frémissante, égoutter. Dorer le pain à la poêle. Faire de même avec le jambon (facultatif).
3. Salade: répartir la salade sur des assiettes, ajouter les petits pois, les croûtons et le jambon. Arroser d'un filet de sauce.

Les petits pois ne sont disponibles que frais (séchés, ils ne peuvent pas être réhydratés à la cuisson). Préparés sans la cosse, ils ont une saveur fine et légèrement sucrée. La saison est courte (mi-juin à mi-août).

Remplacer les petits pois frais par des petits pois congelés.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 466 kcal; protéines: 28 g; lipides: 14 g; glucides: 57 g.