



SALADE COMPOSÉ

– 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 3 tomates
- 4 pommes de terre
- 1 boîte de thon (280g)
- Graine de courge/pignon de pin

Vinaigrette :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Sel et poivre

USTENSILES

- 1 casserole
- 1 couteau et planche à découper
- 1 bol, 1 saladier

TEMPS DE PRÉPARATION

Avant l'atelier :

- préparation : 5 minutes
- cuisson : 30 minutes

Pendant l'atelier :

- Préparation : 30 minutes

MÉTHODE

Avant l'atelier :

Laver les pommes de terre et les cuire dans une casserole remplie d'eau pendant 30 minutes. Vérifier avec la pointe de la fourchette si elles sont tendres.

Réserver dans un saladier

Pendant l'atelier :

Laver les légumes et enlever la peau des courgettes. Les couper en cubes. Récupérer les pommes de terre et les coupé en cubes. Transvaser dans un saladier.

Ajouter le thon égoutté, mélanger. Ajouter une poignée de graine de courge ou pignon de pin.

Préparation de la vinaigrette :

Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile et le vinaigre. Ajouter la vinaigrette dans la salade, saler et poivrer.