

Pour 1 portion :



Salade chèvre chaud

Ingédients



@les_clefs_dadi

- Salade
- Tomate
- Concombre
- Carotte
- 1 petite échalote
- Fromage de chèvre (bûche ou à tartiner)
- 100g d'allumettes de bacon
- 2 tranches de pain
- Miel (facultatif)

Préparation

- ❶ Faites revenir les allumettes de bacon dans une poêle
- ❷ Mettre du fromage de chèvre sur les tranches de pain et un filet de miel si vous le souhaitez . Si vous voulez vous pouvez les couper.
- ❸ Faites chauffer le pain au four (5 min à 200°C four préchauffé) ou à la poêle à feu doux.
- ❹ Dans une assiette creuse mettez la salade, des morceaux de concombre, des carottes râpées, des morceaux de tomates et l'échalote émincée.
- ❺ Rajoutez le bacon et les tranches de pain par dessus.
- ❻ Vous pouvez servir avec une sauce vinaigrette

Manger équilibré

Ce repas est complet et équilibré.

Variété : Vous pouvez mettre ce que vous voulez mettre ce que vous voulez comme crudité selon vos goûts et vos envies.

Si vous n'aimez pas le fromage de chèvre, vous pouvez très bien mettre un autre fromage (cheddar, emmental, fromage à raclette ...).

Dessert : Un fruit