

Recette d'août
Sans viande



Prête en
30 minutes



1668 kJ
398 kcal p. p.

Salade à la mozzarella, aux champignons et aux artichauts



VE-1/W 32-35/09

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

1/4 de laitue iceberg

1 petite chicorée rouge

80 g de carciofi
(cœurs d'artichauts) à l'huile

60 g de perles de mozzarella

150 g de pleurotes

1/2 cs de beurre, 2 pincées de sel

1 cc de moutarde

2 cs de vinaigre balsamique blanc

3 1/2 cs d'huile de carthame

Sel et poivre

1/2 bouquet de ciboulette



1 Couper la laitue iceberg et la chicorée rouge en bouchées et les disposer sur les assiettes. Egoutter les artichauts et les couper en 2 dans la longueur, égoutter la mozzarella puis dresser les deux sur la salade.



2 Couper les champignons en deux ou en quatre selon leur taille. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et y faire suer env. 3 min. les champignons à feu moyen tout en remuant, saler, laisser refroidir et en garnir la salade.



3 Sauce: bien mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile, saler et poivrer. Assaisonner la salade. Garnir de ciboulette coupée en biseau en lamelles d'env. 2 cm. Accompagnement idéal avec: du pain bis

LISTE DES COURSES



**Perles
de mozzarella
Emmi, 120 g**



Laitue iceberg



**Carciofi Saclà,
290 g**



**Pleurotes bio
Coop Naturaplan
(ou champignons
de Paris blancs)**



**Vinaigre
balsamique blanc
Balsamio®,
500 ml**



Chichorée rouge

Il vous faut aussi: ■ beurre ■ sel ■ moutarde ■ huile de carthame
■ poivre ■ ciboulette

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



PERLES DE MOZZARELLA EMMI...

En été, les salades sont toujours les bienvenues à l'heure du repas. Il en existe de toutes sortes et elles permettent de laisser libre cours à son imagination. Les perles de mozzarella d'Emmi, faciles à portionner, sont un régal pour la vue

comme pour les papilles: elles ont toujours leur place dans la salade. Une fois l'emballage ouvert, elles se conservent sans problème au réfrigérateur, à condition de les laisser dans leur saumure.