SALADE D'AGRUMES AUX GERMES À COSSE

Ingrédients Menù

Aceto balsamico di Modena I.G.P. (Vinaigre balsamique de Modène IGP) - EN2X
Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EK5

Ingrédients

pain noir grillé
sel et poivre
oranges pelées à vif
100 g de croûton de pain grillé
200 g de mesclun à fleurs comestibles
(jaune-violet-vert)
300 g de trio de choux
200 g chou pommé violet

Chef: Barbara Benvenuti

Préparation

Couper le chou pommé à l'aide d'une trancheuse et le faire revenir légèrement à la poêle avec un filet d'huile, du sel, du poivre et une cuillère de vinaigre balsamique. Couper les trois choux, les laver, les blanchir au four, à 180°C, avec un filet d'huile, pendant dix minutes environ jusqu'à ce qu'ils rissolent. Commencer la mise en place avec une base de chou pommé blanchi, ajouter le mesclun, puis le trio de choux, les croûtons de pain et terminer avec le
Mélange de germes à cosse et les tranches d'orange pelées à vif. Ajouter du sel et du poivre selon votre goût et servir avec un filet d'huile. Accompagner le tout de pain noir grillé (seigle, céréales, complet).

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Siège légal/Établissements: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Bureaux: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)