

Salade d'avocats au chèvre

Préparation : 10 min.

Pour 4 personnes :

- § 2 avocats.
- § 1 pyramide.
- § Huile d'olive.
- § Vinaigre de vin.
- § Moutarde.
- § 50 g de noix décortiquées.

1. Epluchez les avocats, coupez-les en deux, et retirez le noyau.
2. Préparez une vinaigrette à base de moutarde de Dijon, sel, poivre, vinaigre de vin et huile d'olive. Emiettez quelques noix décortiquées dans la vinaigrette.
3. Coupez le fromage en tranches assez fines.
4. Coupez les avocats en longues tranches fines et disposez-les harmonieusement sur une assiette en mélangeant les tranches de fromage. Ajoutez la vinaigrette, les noix et servez.

Salade de betteraves et de chèvre

Préparation : 10 min.

Pour 4 personnes :

- § 2 betteraves moyennes.
- § 1 fromage long de chèvre.
- § Huile d'arachide.
- § Vinaigre de vin.
- § Moutarde.
- § Ciboulette.

- Ø Epluchez les betteraves, coupez-les en rondelles assez fines.
- Ø Préparation de la vinaigrette comme ci-dessus.
- Ø Coupez le fromage en tranches.
- Ø Disposez les betteraves, le fromage sur une assiette.
- Ø Arrosez avec la vinaigrette et parsemez généreusement de ciboulette coupée avec des ciseaux.

Salade de tomates et chèvre

- § Sur un plat découpez les tomates en rondelles, salez-les et poivrez.
- § Découpez un chèvre long en rondelles et répartissez-les joliment. Poivrez et ajoutez quelques baies roses écrasées.
- § Ciselez du basilic sur tout le plat.
- § Versez un bon filet d'huile d'olive sur le tout.

Simple et délicieux.

Maryse

Publié sur le site de l'Earl les Chênes : <http://perso.wanadoo.fr/earl.leschenes/cariboost1/>

Le jeudi 8 septembre 2005.