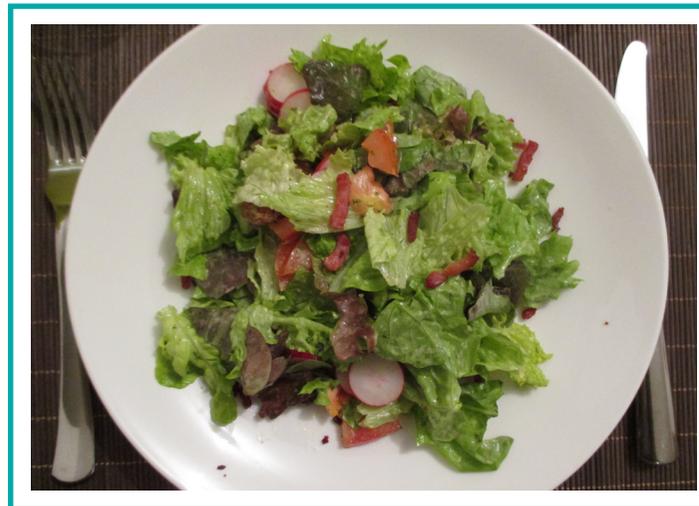


Un peu de fraîcheur pour les beaux jours !

Salade au lardons fumés et radis

Pour 4 couverts :

- 200g de lardons fumés
- 4 pistolets gris
- 1 grosse salade verte
- 3 tomates
- 2 bottes de radis
- 100g de yaourt nature
- 1 petite échalote
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de menthe hachée
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et essorer la salade, nettoyer et couper les tomates et les radis, et émincer l'échalote.
- Chauffer une poêle sans matière grasse pour y faire revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Réaliser la vinaigrette au yaourt : mélanger le yaourt, l'huile, le jus de citron, la menthe, l'échalote et assaisonner.
- Mélanger les crudités, la sauce maison et les lardons.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste