

BATAVIA AUX YAOURT 72

calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1-Batavia

1-cs d'huile d'olive

1- yaourt nature

1/2 citron (le jus)

Quelque branche d'aneth

Sel, poivre

1. Détachez les feuilles, lavez et essorez les
2. Hachez grossièrement les feuilles de salade à l'aide d'un couteau.
3. Mélangez dans un saladier le jus de citron avec le sel, le poivre,
le yaourt et l'huile d'olive.(ajouter 1 ou 2 cs de crème fraîche pour une sauce plus moelleuse)
- 4.Hachez l'aneth et ajoutez le à la sauce.
- 6.Tournez la salade doucement.
- 7.Laissez en attente quelque minutes au frais avant de servir.

LES CONSEILS DE NINA:

Lavez la salade avec de l'eau et du vinaigre; ne jamais verser

l'eau sur la salade.

Si la salade est un peu flétrie plongez là dans de l'eau glacée quelques minutes.