

FRISEE SAUCE CIBOULETTE 88

calories

Préparation: 15 minutes

1 coeur de frisée

1 gousse d'ail écrasée

2 cs d'huile d'arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cs de crème fraîche

1 bouquet de ciboulette

5-6 feuilles d'oseille

sel, poivre du moulin

1. Débarrassez la salade des feuilles vertes trop amères, effeuillez-la puis lavez-la dans plusieurs eaux; essorez-la soigneusement.
2. Mettez le sel, le poivre et l'ail écrasé dans un saladier, délayez avec le vinaigre, ajoutez l'huile et la crème en remuant bien pour émulsionner la sauce.
3. Vérifiez l'assaisonnement et arrosez la salade de sa sauce.
4. Lavez la ciboulette et coupez-la en bâtonnets au dessus de la salade.
5. Lavez les feuilles d'oseille, séchez-les et coupez-les en fines lanières; répartissez-les sur salade au moment de servir.