



Salade de jambon batch cooking

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

220_{kcal}

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 tranches de jambon blanc (70 g) préalablement coupées en morceaux
- 200 g de bouquets de chou-fleur préalablement cuits en bouillon ou vapeur
- ½ petit concombre coupé en cubes
- 50 g de salade au choix
- 50 g de fromage blanc maigre
- 2 cs de crème allégée 4%
- 20 g de cornichons au vinaigre coupés finement
- ½ échalotte émincée finement
- 1 grosse poignée de persil plat ciselé grossièrement
- poivre

Préparation

1. Mixer le fromage blanc avec 1 des 2 tranches de jambon, la crème, la moutarde et du poivre.
2. Ajouter les cornichons et l'échalote et bien mélanger. Réserver.
3. Dans une grand bol, dresser tous les autres ingrédients.
4. Garnir avec le persil plat et servir avec la dressing au jambon.