



KIWI

SALADE CARDES ENDIVES KIWI

Ingrédients

des endives
des verts de feuilles de cardes
persillade LVC
poivre vert frais

des kiwis pas trop mûrs
jus de citron vert
poudre de Perlimpimpin
sauce salade LVC

Méthode

Coupez vos endives propres selon la méthode belge en rondelles

Epluchez les kiwis (note 1) et les couper en cubes



Coupez les verts de vos bettes-cardes en petits rubans en les roulottant sur elles même .

Ajouter à la sauce de salade habituelles LVC + le jus de citron vert, + la persillade et les grains de poivre vert . Verifiez l'assaisonnement qui doit être un peu corse car l'ensemble des éléments de la salade est très doux



Servez au retour du marché avec des radis roses tous frais et une crépade farcie à la “carabirol de mossiu lou tessou” (voir la fiche)

hyper rapide avec votre bocal LVC en reserve !

NOTES TECHNIQUES

(note 1) attention à ne pas les laissez de “poils” de la peau car si très urtiquant quand on les avale !)

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème on en a pas mit !

Pour les “sans gluten” si vous n’utilisez pas d’épices non “vérifiés” tout va bien

Pour les “sans sucre” les légumes utilisés ont très peu de sucre , le kiwi pas très mûr n’a que 6% de sucre donc par portions comptez maximum 2 grs et tenez-en compte malgré tout pour vos calculs

Pour les “sans gras” sauce à salade LVC à base de Yaourt maigre et vous êtes sauvé (voir fiche)

Oui je sais, c’est pas pareilmais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CE KOI KON A