



SALADE PANZANELLA À L'AVOCAT ÉTAGÉE

RECETTE FOURNIE PAR : Les Avocats du Mexique

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

2 tasses de tomates coupées en dés

2 tasses de concombres coupés en dés

2 tasses de pain baguette coupées en cube

¾ tasse d'oignon rouge haché finement

½ tasse de basilic coupé en fines lanières

¾ tasse de fromage feta coupé en cube

2 Avocats du Mexique coupés en dés

2 tasses de poulet grillé ou crevettes grillées (optionnel)

125 ml d'huile d'olive

25 ml de vinaigre de vin

50 ml de fines herbes

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Diviser tous les ingrédients pour la salade en 4 portions égales.

ÉTAPE 2

Au fond d'un grand pot Masson, déposer les morceaux de pain.

ÉTAPE 3

Puis, superposer dans l'ordre les tomates en dés, les concombres en dés, oignons, feta en cube, et le basilic.

ÉTAPE 4

Ajouter la vinaigrette et refermer le pot hermétiquement.

ÉTAPE 5

Secouer le pot vigoureusement.

ÉTAPE 6

Déposer les dés d'avocats sur le dessus en finition.

ÉTAPE 7

Ajouter le poulet grillé ou les crevettes grillées pour une version protéinée.

Vous trouverez les 15 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2018.ca