

Salade fraîcheur très croquante

Ingrédients :

- *Salade type feuille de chêne*
- *1/2 concombre*
- *1 avocat mûr*
- *1 gousse d'ail*
- *1 petite pomme (Gala, Golden.)*
- *1 petite courgette*
- *quelques arachides, sel, poivre*



Les étapes :

- *Épluchez le concombre, coupez-le en petits carrés. Mettez-le dans une passoire ou un chinois, salez-le et laissez égoutter*
- *Coupez la courgette en petits carrés sans l'éplucher Réservez*
- *Pelez, dégermez et coupez l'ail finement. Ajoutez aux courgettes*
- *Décortiquez les arachides et ajoutez-les dans le saladier*
- *Pelez la pomme, coupez-la en petits morceaux.*
- *Vous pouvez la citronner légèrement cela évitera qu'elle brunisse.*
- *Ajoutez dans le saladier.*
- *Lavez soigneusement la salade, essorez-la puis hachez-la grossièrement.*
- *Préparez une vinaigrette relevée.*
- *Ajoutez le concombre égoutté et mélangez avec la vinaigrette.*
- *Disposez la salade dans les assiettes en répartissant équitablement la garniture croquante.*
- *Salez et poivrez selon vos goûts.*
- *Juste avant de servir, ajoutez l'avocat en tranches ou en billes.*

Sources : <http://www.lesfoodies.com/gwen21/recette/salade-fraicheur-tres-croquante>

