

Sélection de recettes

Recette régime : Roquette aux pignons

Objectif recette santé : Riche en Omega 3

Par pers. : 250 kcal

Pour 4 personnes

Ingrédients de la recette régime :

- 200 g de roquette
- 8 tomates cerise
- 4 cuil. Soupe de pignons de pin
- 50 g de fromage frais de brebis à pâte dure
- 1 ramequin de vinaigrette au gingembre

Réalisation de la recette :

Nettoyez et coupez les feuilles de roquette.

Mélangez-les avec les autres ingrédients dans un saladier.

A l'aide d'un couteau type « économe », parsemez la salade de copeaux de fromage de brebis.

[[Imprimer](#)] [[Fermer](#)]

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .
