

SALADE ESTIVALE AUX PECHES POELEES AU MIEL ET AU BASILIC



Ingrédients pour une personne pour un repas :

- un mélange de plusieurs salades (mesclum, roquette, batavia, ..)
- quelques tomates confites
- 4 fraises
- 4 ou 5 tranches de viande des grisons
- 35grs de feta
- 1 pêche
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- quelques feuilles de basilic

Assaisonnement : j'ai conservé les proportions pour 3 personnes de Doro, car la vinaigrette se garde !

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 3 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3 cuillères à café d'eau
- 1 cuillère à café de sauce soja

Préparation:

- Couper la feta en petits dés.
- Couper les pêches en lamelles pas trop fines. Les faire revenir avec l'huile d'olive. Les arroser de miel et de basilic, les retourner et poursuivre la cuisson.
- Couper la viande de grisons en lamelles.

- Dresser l'assiette en disposant salade, tomates confites, feta, viande des grisons et les pêches une fois bien refroidies.
- Préparer l'assaisonnement en mélangeant tous les ingrédients sauf la sauce soja.
- Répartir sur la salade.
- Ajouter un peu de sauce soja par dessus, et poivrer (inutile de saler avec la sauce soja).

Un vrai régal !