

Salade Fraicheur Tomates Artichauts



Nombre de personnes : 1

Ingrédients

2 tomates - un peu de salade verte - oignon ou échalote - quelques cœurs d'artichauts en boîte - crème fraîche - huile - vinaigre - sel et poivre - ciboulette ou autres herbes.

Préparation

Egouttez et rincer les cœurs d'artichauts. Si ce sont des gros cœurs couper les en deux. Couper les tomates en morceaux ainsi que les feuilles de salade. Mettre le tout dans un saladier.

Ajouter l'oignon ou l'échalote émincée.

Préparer une vinaigrette avec crème, huile, vinaigre sel et poivre. Ajouter les herbes.

Verser dans le saladier et servir frais.

Suggestion :

Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients exemple (des œufs durs – avocats etc...)