



Salade multicolore au maïs



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : crudité + 1/8
baguette (30g de pain) + 1
cuillère à soupe d'huile + 15 g
de fromage
- 1 boîte de maïs en grains
- 4 tomates coupées en dés,
épépinées
- 1 concombre épluché, coupé
en dés
- 60 g de gruyère coupé en dés

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
de vin
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile de
noix
- 1 cuillère à soupe de persil
coupé surgelé
- sel, poivre



Préparation

- Préparer la vinaigrette dans le fond d'un grand saladier.
- Y ajouter le maïs, les tomates, le concombre et les dés de
gruyère.
- Bien remuer.

