Luganighetta sur une salade de pain au fromage de chèvre

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	luganighette (ou saucisses à rôtir de porc)
300 g	pain bis
1	concombre
4	tomates
200 g	feta
1 bouquet	persil à grandes feuilles
1	petite endive
1	citron (uniquement le jus)
2 cc	miel
	sel
	poivre du moulin
5 1/2 cs	huile d'olive
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs	olives noires

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

830	kcal
40 g	de protéines
43 g	de glucides
54 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Au lieu de saucisses tessinoises, demande des saucisses à rôtir de porc faites maison à ton boucher.

Préparation

1. Couper le pain en bouchées et faire griller au four à 150° C.

2. Peler le concombre, retirer les pépins et couper la chair en petits morceaux. Couper les tomates en petits morceaux. Egoutter le fromage de chèvre et le découper en petits morceaux. Equeuter le persil et hacher grossièrement les feuilles. Parer l'endive, la laver, passer les feuilles à l'essoreuse pour les sécher et les couper en bouchées.

3. Mélanger vigoureusement le jus de citron avec le miel, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Ajouter les olives.

4 Sortir le pain du four et le mélanger avec tous les ingrédients préparés.

5 Faire cuire les luganighette à la poêle dans de l'huile ou sur le gril pendant 4-5 minutes de chaque côté. Les couper ensuite en rondelles et les répartir sur la salade de pain. Servir aussitôt.