

Salade de trévisse à la poêle (Accompagnements)



Préparation

Séparer chaque salade de Trévisse en quatre et les rincer soigneusement sous l'eau froide: c'est important pour enlever l'amertume qui s'est déposée sur les extrémités des feuilles. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et y disposer soigneusement la salade de Trévisse. Saler immédiatement pendant que la poêle devient chaude et couvrir avec un couvercle. Bien faire rissoler la salade en la retournant à mi-cuisson, elle doit être cuite mais rester un peu croquante. Servir comme accompagnement avec un plat de viande ou de la polenta.

Conseils

La salade de Trévisse peut se conserver pendant une semaine après avoir été nettoyée et mise dans un sac en plastique ou enveloppée dans un torchon de cuisine. Par ailleurs, quand vous achetez vos salades, choisissez celles qui sont frisées et légèrement ouvertes, sans feuilles endommagées ou jaunies.

Anecdotes

Il existe de nombreuses variétés de salade de Trévisse: les 'rouges' qui ont des feuilles rouges foncées et de grands côtés blancs, les 'colorées' qui ont des taches jaunes et vertes, et enfin les 'blanches'.

Information

Préparation 5 minutes

Temps total 15 minutes

Pour X Pour 2 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Salade de trévisse 200 grammes

Sel

Huile