

SALADE DE ROQUETTE

au jambon de Parme

Par personne



Préparation: 15 minutes

Pour 2 personnes:

- 0 150 g de roquette
- 2 150 g de haricots blancs (en conserve)
- 0 4 tomates
- 4 3 tranches de jambon de Parme
- 3 2 cc d'huile d'olive
- 0 1 CS de vinaigre balsamique foncé
- 0 75 ml de bouillon de légumes (1/2 cc de poudre, p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0 1 cc de miel
- 0 1 CS de basilic haché
- 0 Sel
- 0 Poivre
- 2 2 CS de parmesan grossièrement râpé
- 6 2 tranches de pain bis

1. Laver et essorer la roquette. Laisser égoutter les haricots. Laver les tomates. Couper les tomates et le jambon de Parme en morceaux. Mélanger la roquette, les haricots, les tomates et le jambon de Parme.
2. Pour la sauce, émulsionner l'huile, le vinaigre balsamique, le bouillon de légumes, le miel et le basilic. Saler et poivrer. Arroser la salade de sauce. Garnir de parmesan. Servir la salade avec le pain.