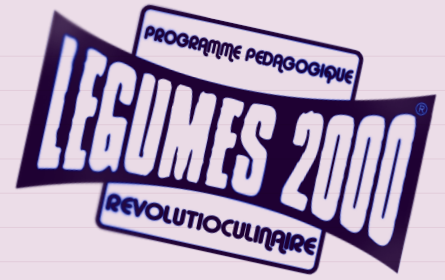


# SALADE ANTI AUREOLES

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 minutes  
- de 10€



## Ustensiles :

- 1 couteau
- 1 saladier
- 1 cuillère à café
- 1 cuillère à soupe

## Ingrédients :

- 1 douzaine d'abricots
- 1 sachet de mâche
- 1 laitue
- 2c. à soupe de raisins secs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à café de miel
- 1 c. d'amandes en morceaux
- Sel et poivre

Jean-Patrice vous a convié à un pique-nique en forêt pour ce premier jour de juillet! Manque de chance, la canicule a pointé le bout de son nez, vous allez sûrement transpirer et les auréoles vont vite dégoûter votre moitié! Vite une recette fraîcheur pour y remédier !

1. Lavez et essorez la salade et la mâche. Rafraîchissez-vous en la secouant sur votre visage. Mmmmh, les fines gouttelettes perlent sur vos joues. Ça fait du bien !

2. Coupez les abricots bien juteux en petits morceaux. Petite astuce, pour plus de fraîcheur, mettez-les dans le réfrigérateur !

3. Pour relever le goût, mélangez l'huile, le vinaigre, le miel, le sel et le poivre dans un saladier. Ajoutez un peu de moutarde si vous voulez mettre du piquant dans votre relation !

4. Ajoutez les salades et les abricots dans le saladier mélangez bien en parsemant le tout de quelques raisins secs. Mmmmh quelle fraîcheur ! Si vous voulez un déjeuner plus croquant, ajoutez quelques amandes en morceaux.

5. Voilà c'est prêt ! Vous pourrez profiter d'un pique-nique parfait sans craindre qu'une odeur nauséabonde vienne perturber ce beau tableau d'été!