

# Salade de fraîcheur aux Échalions

4 personnes

- 400 g de tomates
- 1 petit concombre
- 250 g d'échalions
- 300 g de poivrons verts et jaunes
- 100 g d'olives noires
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
- sel et poivre
- 1 bûche de fromage de chèvre



Cuisine  
de poulet  
du Poitou

# Salade de fraîcheur aux Échalions

- 1 • Couper les tomates en quartiers, laver le concombre et les couper en rondelles fines.
- 2 • Eplucher les échalions, les émincer finement en détachant les anneaux.
- 3 • Couper les poivrons en lanières transversales.
- 4 • Disposer légumes et olives dans un plat. Arroser d'huile et de vinaigre.
- 5 • Poivrer et saler. Répartir les tranches de fromage. Ajouter un filet d'huile avant de servir.

