

Salade de tomates et burrata



Fraîche, colorée et élégante, cette salade met en valeur la douceur des tomates mûres et le crémeux de la burrata. Nos nutritionnistes aiment la suggérer comme entrée estivale, en collation ou comme repas léger, accompagnée d'un bon pain croustillant. Elle s'agence aussi à merveille avec l'une de [nos recettes de BBQ incontournables](#).

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 270

Lipides 19

Glucides 11

Fibres 2

Protéines 13

Sodium 170

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 6 à 8 feuilles de basilic frais, ciselées

- 3 tomates ancestrales de variétés différentes, tranchées ou coupées en quartiers
- 1 boule de fromage burrata (environ 250 g)
- 10 ml (2 c. à thé) de réduction de vinaigre balsamique
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de caméline (optionnel)
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché et le basilic ciselé. Réserver.
2. Répartir la roquette dans un grand plat de service et disposer les tranches de tomates par-dessus.
3. Placer la boule de burrata au centre.
4. Arroser uniformément la salade avec le mélange d'huile à l'ail et au basilic, puis ajouter la réduction de vinaigre balsamique en filet.
5. Saupoudrer de graines de caméline et d'une pincée de sel, puis servir immédiatement.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec