



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Salade BLT style

**Pour 4 personnes****Très facile****20 min****1.57€ La portion** (prix indicatif)

BLT comme Bacon, Lettuce (salade) et Tomatoes. Ces 3 ingrédients sont les stars d'un sandwich et ici deviennent les acteurs principaux d'une salade dont le secret sera la découpe et la promesse la gourmandise : à vos couteaux !

Pour la vinaigrette, il vous faudra de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre.

Les ingrédients

- **4 tranche** de Bacon, poitrine fumée à cuire
- **1 unité** de Salade coeur de romaine
- **1 unité** de Avocat
- **50 g** de Maïs en grain
- **50 g** de Tomate cerise
- **50 g** de Fromage frais de chèvre (type Petit Billy)
- **1 pièce** de Citron vert

Étapes de préparation

**Préparation : 10 min****Cuisson : 10 min****Attente : 0 min**

- 1 Pour faire la vinaigrette, mélanger 4 c à s d'huile d'olive, 4 c à s de vinaigre de cidre, le zeste et 2 c à c de jus de citron, et 2 c à c de sucre dans un petit bol. Mettre de côté.
- 2 Chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le bacon et cuire environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'il soit brun et croustillant. Transférer dans une assiette tapissée d'essuie-tout.
- 3 Taillez finement la laitue romaine, puis coupez en dé l'avocat et les tomates. Les mettre dans un saladier puis rajouter le maïs, le fromage de chèvre et le bacon. Incorporer la vinaigrette au citron.

Servez immédiatement.