



Salade-repas à l'italienne aux boulettes de viande



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 feuille de chêne
500 grammes de viande hachée
1 œuf
1 tasse de parmesan
1 cuillère à soupe d'oregano
1 paquet de billes de mozzarella
3 tomates cerises (coupées en deux)
bocal de cœurs d'artichauts (égouttés)
1 concombre (en bâtonnets)
1 citron (sap)
huile d'olive
1 bouquet de basilic
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Nettoyez la feuille de chêne en retirant les grosses feuilles extérieures et en séparant délicatement les autres feuilles du cœur. Nettoyez les feuilles, laissez-les égoutter et déchirez-les en morceaux.
- 2.** Mélangez la viande hachée, l'œuf, le parmesan, l'origan, le sel et le poivre. Formez des boulettes et faites-les dorer à l'airfryer ou dans une poêle antiadhésive. Laissez refroidir un peu.
- 3.** Dressez la laitue sur un plat. Ajoutez les boulettes de viande, la mozzarella, les tomates cerises, les cœurs d'artichauts et les lamelles de concombre. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Parsemez de basilic.
- 4.** Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive.