

Salade de mâche, gésiers et Pélardon sur toast sans gluten



Plat **Facile**

Pour : 1 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Le Pélardon est un petit fromage au lait cru de chèvre de la région du Languedoc.

Ingrédients

- 2 poignées de mâche
- 2 cuillères à soupe de maïs
- 250 g de gésiers de volaille
- 1 pélardon
- 1 tranche de pain - sans gluten
- vinaigrette

Préparation

- 1 Faire revenir les gésiers.
- 2 Passer au grill le pelardon sur le pain tranché sans gluten.
- 3 Mélanger la mâche et le maïs avec la vinaigrette.
- 4 Servir si vous le souhaitez avec un œuf poché.

Proposé par



coppamozzacity

Grande passionnée de cuisine , et collectionneuse dans l'ame j'aime découvrir et partager !!!!!

<http://coppamozzacity.blogduvillage.com>

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

