

ENTRE PARIS ET TURIN

Jeudi 29 Septembre 2016

Voyageons un peu :



Entre Paris et Turin pour 2 personnes et 6 pp- 6 sp par part

- 4 gros champignons de Paris *
- 60 g de coppa en tranches (4 tranches)
- 60 g de ricotta
- 100 g de fromage blanc 0 % *
- 10 g de parmesan râpé

- 10 g de pignons de pin
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 1 cuillère à café d'épices italiennes
- sel poivre

Préchauffer le four 180 °

Nettoyer les champignons et les poser sur une feuille de cuisson

Poser sur chaque champignon 1 tranche de coppa



Mélanger la ricotta et le fromage blanc, assaisonner légèrement (la coppa est déjà salée)

Rajouter les épices, les pignons concassés et les olives noires coupées en dés.



Farcir les champignons, saupoudrer de parmesan et enfourner 15 à 20 minutes

Pour le repas : salade haricots verts cœurs de palmier 100 g de pommes de terre + 1 c à c d'huile (3 pp- 3 sp) – entre Paris et Turin (6 pp- 6 sp) –raisins (0pp- 0 sp) .Total : 9pp- 9 sp

Bon jeudi