CARPACCIO DE COURGETTES A L'ITALIENNE

Mercredi 28 Août
2019

Une entrée très légère :

Carpaccio de
courgettes à l'italienne pour 1 personne et 2pp-2sp par part

-1 petite courgette*

-10 g de copeaux de parmesan

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-1 poignée de roquette *

-sel

-ciboulette, persil

Disposer la roquette dans une assiette

Couper à la mandoline la courgette lavée et non épluchée et disposer les tranches en rosace sur la roquette

Saler très légèrement et napper d'huile d'olive

Avec un couteau économe, prélever des copeaux de parmesan à éparpiller sur les tranches de courgette

Saupoudrer de ciboulette et de persil

Prenez surtout de petites courgettes et si vous en trouvez, panachez avec des courgettes jaunes.

A multiplier par le nombre d'invités ou de membres de la

famille

Pour le repas du soir : carpaccio de courgettes à
l’italienne (2pp-2sp) -1 brochette de gambas citron (2pp-0spl)
-100 g de
lentilles (2pp-0spl) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl) -raisin.
Total :
7pp-2spl

Très bon mercredi

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés