

ASSIETTE LENTILLES CRUDITÉS

Mercredi 03 Juin 2020

En toute simplicité :

Assiettes lentilles crudités pour 2 personnes et 4sp vert ☐
-2spl bleu☐ -2spv violet ☐ par assiette

- 200 g de lentilles cuites *
- 1 petite courgette *
- 6 tomates cerises rouges *
- 4 tomates cerises jaunes *
- 2 fleurs de ciboulette comestibles*
- ciboulette *
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Passer la courgette sous l'eau, couper les extrémités et la râper finement sans la peler

Mettre les lentilles au fond de 2 assiettes et les recouvrir de courgette râpée

Couper les tomates cerises en deux et placer les rouges en couronne et les jaunes au centre

Décorer chaque assiette d'une fleur de ciboulette

Saupoudrer de ciboulette émincée

Napper de vinaigrette au moment de servir : sel poivre vinaigre huile + un filet d'eau gazeuse



Rien de plus enfantin mais tout réside dans cette assiette dans l'association des couleurs et un plat est d'abord vu puis senti et enfin goûté

Pour le repas du soir : assiette lentilles crudités (4sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -crème chocolatée (3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 17 06 2018). Total :8sp vert □ - 4spl bleu□ -4spv violet□

Très bon mercredi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés