SALADE ROMA AUX HERBES

Jeudi 1 Septembre 2016

Non, ce n’est pas encore l’automne et il fait chaud .Alors pour le repas :

<u>Salade Roma aux herbes pour 2 personnes et 7pp-6sp par part</u>

-60 g de pâtes torsettes complètes crues*

-2 petites boites de thon de 80 g chacune *

-12 petites tomates cerises*

-100 g d’aubergines grillées*

-100 g de poivrons rouges*

-100 g de poivrons verts*

-10 g de parmesan

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-vinaigre balsamique blanc

-sel poivre

-herbes aromatiques pour salade (ail d’ours, ciboulette, persil, cerfeuil …)

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, les passer sous l’eau froide. Réserver.

Griller les poivrons au four jusqu’à ce qu’ils deviennent noirs, les mettre dans un sac en plastique fermé et les laisser refroidir pour pouvoir enlever la peau facilement. Les épépiner, les couper ensuite en lanières comme les aubergines.

Ciseler les herbes aromatiques.

Préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile, un peu d’eau pétillante.

Dans 2 grandes assiettes, mettre les pâtes, le thon émietté, les tomates cerises coupées en 2.Rajouter les lanières d’aubergines et de poivrons, les herbes aromatiques et la vinaigrette et bien mélanger.

Avec un couteau économe, couper des copeaux de parmesan sur la salade

Si vous n’avez pas la chance d’avoir des herbes aromatiques fraiches dans des pots sur votre fenêtre, balcon ou jardin, se servir d’herbes aromatiques surgelées pour salades.

C’est une assiette très rassasiante

Pour le repas : salade Roma (7pp- 6 sp)- 1 faisselle 0% (1pp-

1 sp) -1 nectarine (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 7 sp.

Bonne journée