ASSIETTE FLEUR DE TOMATES POIVRONS

Lundi 05 Mai 2017

Une petite entrée pleine de couleurs et facile à réaliser :.Ne pas oublier qu’avant le goût ,il y a la vue et n’importe quel plat doit être appétissant au regard avant d’y gouter

Assiette fleur de tomates et poivrons pour 1 personne et 3 pp-3 sp) par part

-1 œuf moyen *

-150 g de poivrons 3 couleurs *

-6 tomates cerises*

-3 olives noires *

-ciboulette *

– 1 c à s de vinaigrette ww

Laver les poivrons, les couper en deux et les mettre sous le gril jusqu’à ce qu’ils noircissent. Les ôter du four et les mettre dans un sac en plastique jusqu’à refroidissement puis enlever la peau noircie et les couper en lanières

Cuire l’œuf 10 minutes (œuf dur), le refroidir dans de l’eau froide puis l’écailler

Couper les tomates en 2

Sur une assiette, mettre au milieu 150 g de lanières de poivrons et tout autour les tomates alternant avec le blanc d’œuf coupé en 12 quartiers Émietter le jaune d’œuf et rajouter les olives

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette au moment de servir

J’ai pris 1 petit poivron rouge, un jaune et un vert et j’ai congelé le restant

Pour le repas : assiette fleur de tomates poivrons (3pp- 3 sp) -150 g de rôti de porc dans le filet (5pp- 4 sp) -120 g de petits pois (2pp- 2 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) .Total : 11pp-11 sp

Très bon lundi de Pentecôte