

SALADE FROIDE DE RATATOUILLE

Vendredi 14 Juillet 2017

Fête Nationale aujourd'hui !

Pour le repas du soir, pour équilibrer celui de midi ou pour un manque d'appétit, une assiette toute simple



Salade froide de ratatouille pour 2 personnes et 2pp- 2 sp par part

-250 g de ratatouille froide sans MG*

-1 œuf dur *

-quelques feuilles de salade *

-6 tomates cerises*

-1 cuillerée à café d'huile + 1 cuillerée à soupe « Jardin d'Orante »

-ciboulette*

Sur deux assiettes, déposer la salade et au milieu la ratatouille

Couper les tomates en deux et les poser en couronne

Couper l'œuf en dés et l'éparpiller dessus

Saupoudrer de ciboulette et napper de vinaigrette au moment de servir

Ma ratatouille : je commence par faire revenir les oignons émincés et les poivrons dans un fond de bouillon de légumes puis je rajoute les courgettes, les aubergines, les gousses d'ail, le thym ou la sarriette ,j'assaisonne et je laisse cuire à feu doux. Je finis par les tomates.

Je ne m'ennuie pas à faire cuire les légumes séparément .Tant pis pour les puristes de la cuisine

Pour le repas qui ne correspond pas à celui du 14 juillet car j'ai ma semaine de décalage : salade froide de ratatouille (2pp- 2 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp)-ananas (0pp- 0 sp). Total : 6pp- 6 sp

Pour le repas de midi, ça laisse de la marge

Très bon vendredi