

ASSIETTE FRUITÉE DE POURPIER ET D'AVOCAT

Mercredi 16 Mai 2018

Un clin d'œil au beau temps :

Assiette fruitée de pourpier et d'avocat pour 2 personnes et 3pp- 4 sp par part

- une bonne poignée de pourpier*
- 100 g d'avocat
- 8 tomates cerises allongées*
- 8 fraises*
- 1 citron*
- ciboulette
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Bien rincer le pourpier, le sécher dans du papier absorbant et le déposer dans 2 assiettes

Couper les tomates et les fraises en deux et les disposer en couronne

Avec une cuillère parisienne, prélever des billes d'avocat, les citronner et les disposer au centre de l'assiette

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Préparer la vinaigrette (sel poivre vinaigre eau huile) et la

répartir dans les 2 assiettes



Pas évident de trouver du pourpier et c'est dans un magasin bio que je l'ai acheté. C'est la salade crétoise par excellence

Pour le repas : assiette fruitée de pourpier et d'avocat (3 pp- 4 sp) -100 g de filet de veau grillé (4pp-3 sp) -carottes (0pp- 0 sp) – flageolets (2pp- 0 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp). Total : 11pp-9spl

Très bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés