COEURS DE THON

Vendredi 17 Août 2018

Pour avoir des assiettes colorées :

Cœurs de thon pour 2 personnes et 4pp-2 spl par part

-80 g de thon au naturel en boite*

-100 g de tomate épépinée pelée*

-100 g de grains de maïs en boite*

-100 g de betterave rouge cuite*

-ciboulette *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-vinaigre de cidre

Sel poivre blanc

Couper en petits dés la betterave, la tomate et dans deux emporte-pièces en forme de cœur, tasser bien au fur et à mesure les dés de tomate, de betterave, les grains de maïs et le thon rincé et émietté

Saupoudrer de ciboulette et mettre au frais minimum 2 heures

Au moment de servir, enlever les emporte-pièces et napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile)

Surtout tasser bien pour que ça ne s’écroule pas en ôtant l’emporte-pièce

A vous de vous amuser en choisissant un motif et si vous n’avez pas d’emporte-pièce, prenez une boite de conserve en enlevant les couvercles

Pour le repas du soir : cœur de thon (4pp-2 spl) -1 faisselle 0 % (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl). Total : 7pp-3spl

Excellente journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés