

SALADE DE FEVES AUX OLIVES

Mercredi 01 Août 2018

Un petit tour dans le sud :

Salade de fèves aux olives pour 1 personne et 8pp-4spl par part

- 100 g de fèves pelées surgelées*
- 1 œuf moyen dur*
- 20 g d'olives vertes aux poivrons
- 10 g d'olives noires dénoyautées
- 10 g de parmesan
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- vinaigre de xérès

Sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les fèves selon la notice, les égoutter et les laisser refroidir

Couper l'œuf écaillé en dés et les olives en rondelles

Avec un couteau économe, faire des copeaux de parmesan

Déposer dans une assiette les fèves mélangées aux dés d'œuf et aux rondelles d'olives

Saupoudrer de copeaux de parmesan et napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre un peu d'eau gazeuse, huile)

Je ne prends des fèves fraîches que pour un apéritif : fèves à la croque au sel. Les fèves surgelées sont nettement plus fines et plus tendres après cuisson dont je diminue

pratiquement par deux le temps indiqué sur le paquet

Bien copieux et bien rassasiant

La photo correspond à 2 portions donc multiplier les quantités par 2



Pour le repas du soir : radis noir + 100g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -salade de fèves aux olives (8pp-4spl) -1 nectarine (0pp-0 sp). Total: 9pp-5spl

Très belle journée

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

Tous droits réservés