

SALADE DE BRESSE BLEU ALLÉGÉ

Mercredi 17 Octobre 2018

J'aime le fromage, tous les fromages mais je me cantonne hélas aux allégés

Salade au Bresse Bleu allégé pour 1 personne et 3pp-3 sp par part

-50 g de salade (sucrine ou autres salades vertes) *

-100 g de champignons de Paris*

-1 poire *

-1 citron jaune *

-30 g de Bresse B leu allégé

-10 ml de vinaigrette allégée

Nettoyer la salade et l'essorer

Nettoyer les champignons, les citronner et les couper en lamelles

Peler la poire, l'épépiner, la citronner et la couper en petits dés

Verser la vinaigrette dans un petit saladier et rajouter les feuilles de salade, les lamelles de champignons, les dés de poire et le fromage coupé en petits morceaux

Mélanger au moment de servir



Je citronne pour éviter que la poire et les champignons noircissent

Ce verbe citronner n'existe apparemment pas mais il est bien explicite alors ...

Pour le repas du soir : salade au Bresse Bleu allégé (3pp-3 sp) -omelette 1oeuf moyen +1 blanc +petits pois (4 pp-0spl) -1 boule de sorbet hypoglucidique citron Thiriet (1pp-1 sp).
Total : 8pp-4spl

Très bonne journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés