GÉSIERS EN SALADE

Vendredi 09 Août
2019

Ce n’est pas une riche salade du Sud-Ouest mais une autre version nettement plus light :

Gésiers en salade
pour 2 personnes et 4pp-4 sp par part

-200 g de gésiers confits

-2 grosses poignées de mâche *

-100 g de cerises noires *

-2 cuillerées à café d’huile de noix

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-ciboulette *

Dans une poêle sèche, faire revenir les gésiers confits pour fondre la graisse. Les assaisonner légèrement, les ôter de la poêle, les poser
sur du papier absorbant et les laisser tiédir .Jeter la graisse

Déposer la mâche nettoyée sur 2 assiettes

Répartir les gésiers encore tièdes et les cerises

Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile un filet d’eau gazeuse et bien émulsionner

Répartir dans les 2 assiettes

Quand je prépare un plat, je compte en gros les pp ou les sp puis j'affine. Donc comptez 4 sp et non 5 comme sur la page « menus de la
semaine ». Il vaut mieux gagner des points que d'en perdre

La mâche est une salade très douce qui s'accorde bien avec les gésiers confits mais une tendre laitue sera aussi très bien

J'ai gardé les noyaux des cerises mais vous pouvez les dénoyauter

Plus de cerises ! Leur saison est courte mais vous pouvez remplacer par des cerises surgelées

Pour le repas du soir : gésiers en salade (4pp-4sp) -2 wasas légers (2pp-2sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp-1sp) -1 boule de sorbet
citron hypoglucidique Thiriet (1pp-1sp). Total : 8pp-8sp

Très bon vendredi

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés