

ASSIETTE MÉDITERRANÉENNE

Mardi 22 Décembre 2020

Un petit goût d'été en ce début d'hiver !

Assiette méditerranéenne pour 2 personnes et 8 sp vert □ – 3 spl bleu □ -3 spv violet □ par part

- 200 g de pasta maïs pois chiches cuites *
- 80 g de tomates cerises*
- 60 g de radis roses*
- 30 g de feta allégée
- 80 g de petites sardines en conserve sans huile*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- ciboulette*

Mettre les pâtes cuites à l'eau bouillante salée 6 minutes puis égouttées dans 2 assiettes.

Répartir les tomates cerises coupées en deux et les radis détaillés en rondelles dessus.

Poser les sardines égouttées et éparpiller la féta coupée en petits cubes.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Au moment de servir, napper de vinaigrette : sel, poivre, vinaigre, huile et un filet d'eau gazeuse. Bien émulsionner.



La pasta doit être tiède quand vous préparez votre assiette.

Vous pouvez faire cette petite recette toute simple en avance, la garder au frais et l'assaisonner au moment de servir.

Pour le repas : potage potiron carotte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□) -assiette méditerranéenne (8 sp vert □ -3 spl bleu□-3 spv violet□) -1 petite grappe de raisin italien (0 sp). Total :9 sp vert □ -4 spl bleu□-4 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés