

SALADE DE RUMSTEAK DE BŒUF AUX CRUDITÉS ET AVOCAT

Mardi 01 Décembre 2020

À préparer à l'avance :

Salade de rumsteak de bœuf aux crudités et avocat pour 2 personnes et 5 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

- 200 g de rumsteak cuit
- 100 g d'avocat
- 150 g de carottes râpées*
- 120 g de champignons de Paris *
- 12 radis roses*
- 2 poignées de salade verte nettoyée*
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc
- persil*
- 1 citron bio*

Garnir le fond de deux assiettes de feuilles de salade.

Déposer au centre les carottes râpées et disposer autour les champignons coupés en lamelles et les radis coupés en rondelles.

Détailler le rumsteak en petits dés à éparpiller dans les assiettes.

Rajouter des billes d'avocat citronné faites avec une cuillère parisienne.

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre, huile et émulsionner avec un peu d'eau gazeuse froide. Napper la salade de rumsteak au moment de servir et saupoudrer de persil.



Cette petite recette sans prétention permet de finir les restes d'un rôti et de légumes.

Vous pouvez remplacer le vinaigre par le restant du jus de citron.

Pour le repas : salade de rumsteak de bœuf aux crudités et avocat (5 sp vert bleu violet) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -120 g de skyr 0% salé (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet) -1 kaki (0 sp). Total : 10 sp vert -8 spl bleu- - 5 spv violet.

Très bon début de semaine à toutes et tous et pour les petits ou les grands qui en ont la chance, ouvrez vite la première fenêtre du calendrier de l'Avent.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés