

# ASSIETTE FROIDE DE FILET DE PORC

Mardi 03 Août 2021

*Comment recycler un restant d'un rôti de porc dans le filet :*

**Assiette froide de filet de porc pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part**

*-160 g de rôti de porc cuit dans le filet*

*-200 g de poivrons pelés\**

*-2 tomates\**

*-2 petits cœurs de sucrine ou autres salades vertes\**

*-20 g d'olives noires dénoyautées*

*-4 cuillerées de vinaigrette allégée*

*-ciboulette\**

*Couper les poivrons en lanières et la viande en petits dés.*

*Sectionner en 2 les tomates, les épépiner et les couper en petits morceaux*

*Garnir le centre de deux assiettes avec les lanières de poivrons et disposer tout autour les morceaux de tomates et les dés de viande froide.*

*Recouvrir d'une chiffonnade de salade et éparpiller les olives coupées en rondelles.*

*Saupoudrer de ciboulette ciselée et napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Vous pouvez préparer cette assiette avec n'importe quelle viande froide : restant de rôti de bœuf, de veau, de dinde, gigot d'agneau, poulet grillé, canard ...et même du poisson.*

*Pour le repas du soir : assiette froide de filet de porc (4 sp vert bleu violet) -3 crackers 100% seigle complet (3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet) -1 yaourt 0% de chèvre (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet). Total : 9 sp vert -7 spl bleu-4 spv violet*

*Très bon début de semaine à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**