

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