

# ASSIETTE VAL D'AOSTE

Mardi 07 Septembre 2021

*Une petite virée en Italie :*

Assiette Val d'Aoste pour 4 personnes et 5 sp vert bleu violet

□□□ par part

*-1 gros melon\**

*-200 g de rondelles grillées d'aubergines\**

*-80 g de mozzarella*

*-80 g de fines tranches de jambon d'Aoste*

*-1 sachet de roquette\**

*-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée Puget*

*Couper le melon en 2, retirer les pépins et avec une cuillerée parisienne, prélever des billes de melon.*

*Garnir les assiettes de roquette et éparpiller dans chaque les rondelles d'aubergines, la mozzarella coupée en tranches fines, les billes de melon et les tranches de jambon.*

*Assaisonner au moment de servir : 2 cuillerées à café de vinaigrette allégée par assiette.*



*Je prépare moi-même mes rondelles d'aubergines surtout que c'est encore la pleine saison de ce légume : je tranche des rondelles de 2mm que j'enduis de blanc d'œuf et que je fais ensuite griller dans une poêle antiadhésive avec peu d'huile puis je les congèle à plat avant de les mettre dans un sachet.*

*J'ai compté 3 sp vert bleu violet ☐☐☐ pour les rondelles d'aubergines.*

*Pour le repas du soir : potage mogettes tomate à la crème allégée 4% (3 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -assiette Val d'Aoste (5 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐). Total : 10 sp vert☐-6 spl bleu☐-6 spv violet☐*

*Très bon début de semaine*

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

***Tous droits réservés***