

TARTARE FRAISE BETTERAVE AVOCAT

Vendredi 12 Novembre 2021

Vraiment les dernières fraises et une entrée toute en couleurs :

Tartare fraise betterave avocat : pour 1 personne et 3 sp vert bleu violet par tartare et 3 persopoints pp

-100 g de fraises : 0 pp*

-100 g de betterave rouge cuite : 0 pp*

-50 g de chair d'avocat : 2 pp

-1 citron bio : 0 pp*

-2 cuillères à café de vinaigrette Puget balsamique : 1 pp

Passer rapidement les fraises sous un filet d'eau, les équeuter et les détailler en petits morceaux comme la betterave.

Napper l'avocat de jus de citron et le couper en petits dés.

Mélanger le tout délicatement dans un bol.

Poser un emporte-pièce sur une assiette et tasser la préparation précédente dedans.



Enlever l'emporte-pièce au moment de servir et assaisonner avec la vinaigrette.



Dorénavant, je marquerai les points (pp) correspondant à chaque aliment car selon vos choix personnels, les points ne sont plus les mêmes pour tout le monde. À vous de corriger le nombre de points de ma recette.

Malgré ce changement qui personnellement embrouille plus qu'il ne simplifie, je mettrai toujours les sp correspondant au programme ☐☐☐

Pour le repas : tartare fraise betterave avocat (3 sp vert bleu violet☐☐☐ et 3 persopoints pp☐) -120 g de cabillaud poché (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐-0 persopoint pp☐) -100 g de riz complet cuit à la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐ -0 persopoint pp☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐-0 persopoint pp☐). Total : 9 sp vert ☐-6 spl bleu☐-3 spv violet☐-3 persopoints pp☐

Très bonne journée et si je me trompe dans l'approche du

nouveau programme, ayez la gentillesse de me le dire et logiquement j 'ai gagné 1 pp avec les légumes et les fruits.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés