

ASSIETTE CRUDITÉS COLIN

Vendredi 08 juillet 2022

Tout est dans la présentation :

Assiette crudités colin pour 4 personnes et 3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part

-400 g de colin : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-160 g de lanières de poivrons * : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

-1 concombre : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-16 tomates cerises rouges * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-12 tomates cerises jaunes : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-60 g d'olives noires dénoyautées : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

-4 cuillerées à café de ciboulette émincée : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

Cuire le colin à la vapeur pendant 4 minutes, le sortir, le laisser tiédir et l'effeuiller.

Couper le concombre en rondelles et les tomates cerises en 2 dans le sens de la longueur.

Déposer au centre de 4 assiettes le colin effeuillé et disposer sur les pourtours les rondelles de concombre.

Mettre les tomates cerises et les lanières de poivrons enroulées en cercle.

Garnir le centre de 4 olives noires.

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette au moment de servir.



Rien de bien sorcier mais un plat se regarde en premier d'où l'importance de la présentation même si elle est simple.

Pour le repas du soir : salade crudités colin (3 sp vert □ – 2 spl bleu □ – 2 spv violet □ – 2 psp □) – 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet □□□ – 3 psp □) – 2 saint moret allégés (2 sp vert bleu violet □□□ – 2 psp □) – 3 abricots (0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □) .Total: 8 sp vert □ – 7 spl bleu □ – 7 spv violet □ – 7 psp □

Recalculez bien ma recette avec vos propres perso points psp □.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.