

# ASSIETTE BURRATA

*Mardi 02 août 2022*

*Une entrée estivale pour les amateurs de fromage :*

***Assiette burrata pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet***  
***– 6 psp par part***

*-60 g de burrata de bufflonne : 8 sp vert bleu violet – 8 psp*

*-6 petites tomates \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-100 g de lanières de poivrons pelés\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*-persil \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-4 cuillérées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*Garnir le centre des assiettes de poivrons rouges et disposer les tomates coupées en 2 autour.*

*Éparpiller les olives noires et le persil émincé.*

*Au moment de servir, poser la burrata au centre et napper de vinaigrette.*



*La burrata de bufflonne est un fromage italien à base de mozzarella et de crème donc onctueux mais pas très light mais il faut savoir se faire plaisir de temps en temps.*

*Personnellement, je la préfère à la mozzarella qui est plus caoutchouteuse.*

*Moins onéreuse, vous pouvez utiliser de la burrata au lait de vache.*

*Pour les tomates, j'ai une préférence pour les petites tomates Divinina que je trouve à Grands frais*

*Pour le repas : assiette burrata (6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□) – 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 100 g de spaghettis complets cuits\* à la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert□ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□- 0 psp□)- 1 pêche (0 sp vert bleu*

violet - 0 psp). Total : 11 sp vert - 11 sp bleu - 7 sp violet - 8 psp

Fonction de vos propres choix, recalculez bien ma recette avec vos perso points psp.

Très bonne journée

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

**Tous droits réservés**