

# SALADE FIN D'ÉTÉ

*Vendredi 16 septembre 2023*

*Pour clore les beaux jours ensoleillés :*

***Salade fin d'été pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 1 spl bleu□  
– 1 spv violet□ – 1 spv □par part***

*-10 feuilles de sucrine\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 œufs durs moyens\* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-150 g de betterave rouge cuite\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-150 g de lanières de poivrons \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-10 gros grains de raisin noir \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

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

*Répartir en couronne les feuilles de sucrine lavées et éponnées dans du papier absorbant.*

*Déposer au milieu des assiettes les lanières de poivrons et la betterave détaillée en dés.*

*Couper les œufs écaillés en 4 et déposer chacun au centre.*

*Couper les grains de raisin en deux et les répartir entre les feuilles de sucrine.*

*Saupoudrer de persil émincé.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*J'ai choisi du raisin sans pépins mais si vous n'en trouvez pas, ôter simplement les pépins car c'est désagréable en bouche.*

*Comme d'habitude, les poivrons sont passés sous le gril et pelés.*

*Pour le repas : salade fin d'été (4 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 100 g de quinoa cuit aux petits légumes (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□*

*Recalculez bien la recette fonction de vos propres perso points psp□.*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés*