

# SALADE ENDIVE FIGUE AVOCAT NOIX

*Mardi 15 novembre 2022*

*Une entrée qui peut devenir festive pour les fêtes de fin d'année :*

***Salade endive figue avocat noix pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet - 3 psp par part***

*- 1 belle endive \*: 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*- 2 figues violettes \* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*- 100 g de chair d'avocat\*: 5 sp vert bleu violet - 0 psp*

*- 20 g de cerneaux de noix : 4 sp vert bleu violet - 4 psp*

*- ciboulette*

*- 1 citron bio\*: 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

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

*Passer l'endive sous l'eau, l'éponger avec du papier absorbant, couper la base et détacher les feuilles. Les détailler en tronçons.*

*Couper l'avocat en 2, ôter le noyau et l'arroser d'un jus de citron. Avec une cuillerée parisienne prélever des billes d'avocat.*

*Couper les figues en tranches.*

*Garnir 2 assiettes avec les tronçons d'endive, éparpiller dessus les tranches de figues, les billes d'avocat et les*

*cerneaux de noix.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*C'est une entrée rapide et facile à préparer qui apporte de la fraîcheur et de la couleur en ce mois de novembre.*

Pour le repas : salade endive figue avocat noix (6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐) – cabillaud aux pâtes complètes et épinards (6 sp vert☐ – 5 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ -1 psp ☐- recette du 16 04 2021) – crème chocolatée (3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐- recette du 17 06 2018). Total :15 sp vert☐ – 13 spl bleu☐ – 9 spv violet☐ – 6 psp☐

*Refaites bien le calcul de cette recette fonction de vos propres perso points psp☐*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés*