

# MÉLI-MÉLO    HARICOTS    VERTS FIGUES    GRUYÈRE

*Vendredi 22 septembre 2023*

*Un salé sucré :*

***Méli-mélo haricots verts figues gruyère pour 2 personnes et 4  
sp vert bleu violet – 4 psp par part***

*-150 g de haricots verts cuits vapeur\* : 0 sp vert bleu  
violet – 0 psp*

*-4 tomates cerises rouges\* : 0 sp vert bleu violet – 0  
psp*

*-4 tomates cerises jaunes\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-100 g de cœurs de palmiers en rondelles\* : 0 sp vert bleu  
violet – 0 psp*

*-4 figues\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-60 g de gruyère allégé : 6 sp vert bleu violet – 6 psp*

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

*-ciboulette*

*-4 fleurs de basilic (facultatif) pour la décoration*

*Recouper les haricots verts en tronçons et les mettre au fond  
de deux assiettes.*

*Rajouter les tomates cerises coupées en deux ainsi que les  
figues , les cœurs de palmier et finir par le gruyère détaillé  
en dés.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette au*

*moment de servir.*

*Décorer de branches de fleurs de basilic.*



*C'est une entrée rapide à réaliser surtout avec un restant de haricots verts, bien colorée, facile à préparer et dont l'indice glycémique est bas.*

*Pour le repas : méli-mélo haricots verts figues gruyère (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – truite au romarin (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□- recette du 09 09 2017) – 30 g de riz complet cru à cuire (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 1 carré de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□). Total : 15 sp vert □ – 12 spl bleu□ – 9 spv violet□- 12 psp □*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***