

SALADE DE COURGETTES GRILLÉES

Jeudi 08 août 2024

C'est la grande saison des courgettes et choisir les petites pour cette salade d'été :

Salade de courgettes grillées pour 2 personnes et 2 sp vert bleu violet – 2 psp par part

- 3 petites courgettes*
- une douzaine de radis roses*
- 10 tomates cerises*
- 2 grosses poignées de salade de votre choix*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 4 cuillerées à café de vinaigrette allégée
- ciboulette*
- sel fin, poivre blanc, origan

Laver les courgettes, couper les extrémités et le détailler en petits cubes.

Huiler au pinceau une poêle antiadhésive et faire revenir les cubes de courgettes à feu vif pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Assaisonner : sel poivre origan. Laisser tiédir.

Garnir deux assiettes creuses de salade.

Rajouter les tomates coupées en deux et les radis détaillés en rondelles.

Répartir les dés de courgettes tièdes.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Verser la vinaigrette en dernier.



L'indice glycémique est bas.

A servir avec un œuf poché ou mollet.

Pour le repas : 1 œuf mollet (2 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) – salade de courgettes grillées (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2psp☐) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐) – 1 faisselle 0% (1 sp vert☐ – 1 sp bleu☐ -0 spv violet☐ – 0 psp☐) – 1 pêche (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐). Total : 7 sp vert☐ – 5spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés