

ASSIETTE ITALIENNE

Mardi 2 août 2016

Un plat unique pour un repas de plein été



Assiette italienne pour 2 personnes et 7 pp- 7sp-6 spl -3 spv violet avec des pâtes complètes par personne

- 200 g de pâtes courtes cuites *
- 80 g de thon nature en boite*
- 10 tomates cerises*
- 140 g de lamelles de poivrons verts et rouges*
- quelques feuilles de salade verte *
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 10 g de copeaux de parmesan
- 2 c à café d'huile d'olive
- vinaigre
- sel poivre
- 1 pointe d'épices italiennes Ducros
- persil, ciboulette ciselés

Sur 2 assiettes individuelles, répartir les feuilles de salade et déposer dessus les pâtes, les tomates coupées en 2, les lamelles de poivrons, le thon émietté, les olives noires coupées en rondelles.

Avec un économe, faites des copeaux de parmesan à répartir sur chaque assiette.

Saupoudrer de persil et de ciboulette émincés et servir avec la vinaigrette (sel poivre vinaigre épices italiennes huile un peu d'eau et bien émulsionner)

Pour les lamelles de poivrons, je mets sous le gril les poivrons et quand leur peau cloque et devient noire, je les glisse dans un sac en plastique que je ferme et je laisse refroidir .Les poivrons se pèlent ensuite tout seuls.

Pour le repas : assiette italienne (7pp-7 sp-6 spl) – mousse abricot (1 pp- 2 sp).total : 8pp- 9 sp-8spl

Bon mardi