

ASSIETTE BRETONNE

Vendredi 09 Novembre 2018

Pour un repas léger :

Assiette bretonne pour 1 personne et 3pp-2spl par part

- 120 g de chou-fleur *
- 2 cœurs d'artichauts surgelés*
- 100 g de crevettes roses décortiquées cuites*
- 50 ml de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre
- sel poivre blanc
- persil cerfeuil ciboulette *
- 1 citron jaune

Cuire à l'eau bouillante salée le chou-fleur, l'égoutter. Le laisser refroidir et séparer les bouquets

Cuire les cœurs d'artichauts surgelés à l'eau bouillante citronnée 5 minutes. Les laisser refroidir puis les couper en lamelles ou en cubes

Sur une assiette, déposer les bouquets de chou-fleur, les lamelles ou les cubes d'artichauts et les crevettes

Napper avec la sauce : crème fouettée avec le vinaigre, le sel le poivre

Saupoudrer de persil ciboulette cerfeuil ciselés



Cette assiette peut se préparer en avance mais ne mettre la sauce qu'au moment de servir

Pour le repas du soir : assiette bretonne (3pp-2 spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl). Total: 8pp-5spl

Très bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés