

ASSIETTE DE TRUITE FUMÉE A L'AVOCAT

Vendredi 23 juin 2023

Simple, rapide, délicieux pour une entrée estivale :

Assiette de truite fumée à l'avocat pour 4 personnes et 8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ -5 psp □ par part

-240 g de truite fumée : 9 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

-240 g de chair d'avocat : 16 sp vert bleu violet□□□ – 16 psp□

-1 sachet de salade mesclun : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

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

-ciboulette

Rincer la salade et l'essorer.

Détailler les tranches de truite fumée en lanières.

Citronner la chair d'avocat et avec une cuillère parisienne, faire de petites billes d'avocat.

Garnir 4 petites assiettes de mesclun et déposer des lanières de truite fumée et des billes d'avocat.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



Enfantin à préparer mais du succès surtout par fortes chaleurs.

Pour le repas : assiette de truite fumée à l'avocat (8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□) – gambas à la plancha avec courgettes poivrons (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de pommes de terre sous les cendres (2 sp vert □ – 2 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 2 psp□) – 100 g de fromage blanc 0% salé poivré (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 1 spv violet□ – 0 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□ – 0 psp□). Total : 13 sp vert □- 8 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 8 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés