

# ASSIETTE EN ROUGE ET BLANC

Mardi 30 Août 2016

Pour un repas du soir après une journée caniculaire fatigante :



Assiette en rouge et blanc pour 2 personnes et 2pp-2 sp par part

- 8 bâtonnets de surimi 0% de MG
- 1 petite boîte de cœurs de palmier\*
- quelques tomates cerises\*
- 8 fraises\*
- feuilles de roquette\*

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre balsamique blanc

-sel poivre

-ciboulette\*

Sur deux assiettes, déposer la roquette, les cœurs de palmier rincés, coupés en rondelles, le surimi tranché en dés, les tomates en 2 et les fraises émincées

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Assaisonner de vinaigrette allongée d'un peu d'eau pétillante

Je ne suis pas une grande fan de surimi mais j'en ai trouvé un correct même bon avec 0 % de MG ce qui est un plus

Pour le repas : velouté froid de tomates poivrons (0pp- 0 sp)  
–assiette en rouge et blanc (2pp- 2 sp)-30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) -30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) – 1 boule de sorbet citron (2pp- 2 sp). Total : 8pp- 8 sp

Bon mardi à toutes et tous