

# ASSIETTE LENTILLES CRUDITÉS

Mercredi 03 Juin 2020

*En toute simplicité :*

Assiettes lentilles crudités pour 2 personnes et 4sp vert ☐  
-2spl bleu☐ -2spv violet ☐ par assiette

- 200 g de lentilles cuites \*
- 1 petite courgette \*
- 6 tomates cerises rouges \*
- 4 tomates cerises jaunes \*
- 2 fleurs de ciboulette comestibles\*
- ciboulette \*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

*Passer la courgette sous l'eau, couper les extrémités et la râper finement sans la peler*

*Mettre les lentilles au fond de 2 assiettes et les recouvrir de courgette râpée*

*Couper les tomates cerises en deux et placer les rouges en couronne et les jaunes au centre*

*Décorer chaque assiette d'une fleur de ciboulette*

*Saupoudrer de ciboulette émincée*

*Napper de vinaigrette au moment de servir : sel poivre vinaigre huile + un filet d'eau gazeuse*



*Rien de plus enfantin mais tout réside dans cette assiette dans l'association des couleurs et un plat est d'abord vu puis senti et enfin goûté*

*Pour le repas du soir : assiette lentilles crudités (4sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) -crème chocolatée (3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□ -recette du 17 06 2018). Total :8sp vert □ - 4spl bleu□ -4spv violet□*

*Très bon mercredi à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***