

ASSIETTE PRINTANIÈRE

Lundi 26 Mars 2018

Pour fêter l'arrivée du printemps :

Assiette printanière pour 2 personnes et 6pp- 4 spl par part

- 120 g de truite fumée*
- 200 g de pommes de terre nouvelles*
- 100 g de fraises garriguettes*
- 2 kiwis *
- quelques feuilles de laitue*
- ciboulette*
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre

Sel poivre blanc

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en dés

Passer rapidement les fraises sous l'eau froide, les équeuter et les couper en lamelles

Peler les kiwis. Couper un en 8 tranches et l'autre en petits cubes

Sur 2 assiettes, disposer les feuilles de laitue, les dés de pommes de terre, la truite fumée coupée en lanières, les lamelles de fraises et les cubes de kiwis

Saupoudrer de ciboulette ciselée et napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre eau huile)



Personnellement j'aime le salé sucré et l'alliance de pommes de terre avec des fruits passe bien mais il faut des pommes de terre nouvelles fondantes et avec du goût comme celles de l'île de Ré ou de Noirmoutier

Pour le repas du soir : assiette printanière (6pp- 4 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -15 g de confiture Gerblé (0pp- 0 sp)

Un excellent début de semaine à toutes et tous

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

Tous droits réservés