

ASSIETTE ROSE

Jeudi 13 Juillet 2017

L'acidulé de la fraise, le moelleux du saumon : essayez !



Assiette rose pour 2 personnes et 8pp- 9 sp par part

- 150 g de saumon fumé
- 60 g de céréales crues (riz blé sarrasin quinoa)*
- 100 g de fraises *
- quelques feuilles de roquette *
- jus d'un citron bio +1 citron
- huile de colza

-Sel poivre

-ciboulette *

Cuire les céréales selon la notice (10 minutes)les égoutter, les laisser refroidir.

Passer les fraises sous un filet d'eau es équeuter.

Sur 2 assiettes, déposer les feuilles de roquette, mette au milieu les céréales et poser dessus les tranches de saumon

Couper les fraises en 2 et les mettre en couronne tout autour

Saupoudrer de ciboulette émincée et décorer de demi-tranches de citron

Préparer la vinaigrette : sel poivre, jus de citron, huile

Napper de vinaigrette au moment de servir

Vous pouvez choisir la salade suivant vos goûts : mâche, batavia, laitue etc. ...comme les céréales.

Pour le repas : assiette rose (8pp- 9 sp)-1 faisselle 125 g 0 % (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 11 sp

Excellent jeudi à toutes et tous