

ASSIETTE SARDINE MAÏS

Vendredi 26 août 2022

Sans prise de tête, cuisine dite du placard :

Assiette sardine maïs pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐

-200 g de sardines en boîte sans huile: 6 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-140 g de maïs en boîte *: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-140 g de concombre: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-12 tomates cerises: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

Rincer le maïs, bien l'égoutter et le répartir dans deux assiettes.

Couper le concombre en dés, les tomates cerises en 2 et les olives noires en rondelles et les répartir dans les assiettes : concombre au milieu, les tomates cerises en cercle et éparpiller les rondelles d'olives

Rajouter les sardines égouttées et napper de vinaigrette.



Rien de bien compliqué, rapide, frais et rassasiant.

La présentation des assiettes est fonction de votre choix.

Pour le repas du soir : assiette sardine maïs (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□)-1 portion de saint moret allégé (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□)- 100 g de compote maison sans sucre ajouté de mirabelles (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

Tenez bien compte de vos propres perso points psp □ pour recalculer la recette.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés