ASSIETTE SAUMONÉE

Samedi 02 Septembre 2017

Une entrée légère rapide qui correspond bien aux fortes chaleurs de la semaine dernière :

Assiette saumonée pour 2 personnes et 3pp- 4 sp vert-2 *spl bleu-2 spv violet -2 psp* par part

-100 g de saumon fumé

-200 g de melon*

-1 bocal de petites asperges *

-4 cuillerées à café de mayonnaise allégée

-ciboulette, basilic*

Prélever avec une cuillère parisienne des boules de melon à disposer dans 2 assiettes

Rincer les asperges et les poser en croisillons

Déposer le saumon taillé en lanières

Décorer de feuilles de basilic et de ciboulette ciselée

Servir bien frais avec la mayonnaise

Vraiment le B -A BA de la cuisine mais une jolie assiette d'entrée

Vous pouvez remplacer le saumon par de la truite fumée moins onéreuse mais très goûteuse

Pour le repas du soir : assiette saumonée (3pp- 4 sp)- 2 crêpes de froment (4pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1

sp)-2 c à c de confiture (1pp- 2 sp) .Total : 9pp- 13 sp

Très bon samedi

Lilou3158