

ASSIETTE THON POMMES DE TERRE CRUDITÉS A LA FETA

Jeudi 08 mai 2025

Une assiette pour faire venir l'été avec ses repas en plein air :

Assiette thon pommes de terre crudités à la féta pour 2 personnes et 6 sp vert – 5 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part

- 200 g de pommes de terre nouvelles *
- 120 g de thon nature en boîte*
- 40 g de féta allégée
- 2 poignées de salade (mâche, laitue etc) *
- 12 tomates cerises*
- 12 radis roses*
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- une douzaine de câpres*
- un petit bouquet de ciboulette*
- 4 cuillérées à café de vinaigrette allégée

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

Trancher les tomates en 2 et détailler les radis et les olives en rondelles.

Rincer à l'eau froide le thon, bien l'égoutter et l'émietter.

Sur 2 assiettes, déposer la salade lavée et essorée.

Éparpiller les rondelles de pommes de terre, de tomates et d'olives.

Continuer avec le thon effeuillé, la féta émiettée et les câpres.

Saupoudrer de ciboulette ciselée et napper de vinaigrette.



L'indice glycémique de cette recette est relativement bas du fait des pommes de terre nouvelles qui ont un IG plus bas que les autres, qu'elles sont froides et accompagnées de crudités.

Je ne donne pas le temps de cuisson des pommes de terre, tout dépend de leur variété ou de leur taille. Le test de la pointe d'un couteau permet de savoir quand elles sont cuites mais

comptez un minimum de 20 minutes dès l'ébullition.

Pour le repas : assiette thon pommes de terre crudités à la féta (6 sp vert – 5 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp) – mousse fraise framboise (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp – recette du 01/04/2018) – 2 boudoirs (2 sp vert bleu violet – 2 psp). Total : 10 sp vert – 7 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés