

ASSIETTE VAL D'AOSTE

Mardi 07 Septembre 2021

Une petite virée en Italie :

Assiette Val d'Aoste pour 4 personnes et 5 sp vert bleu violet

□□□ par part

*-1 gros melon**

*-200 g de rondelles grillées d'aubergines**

-80 g de mozzarella

-80 g de fines tranches de jambon d'Aoste

*-1 sachet de roquette**

-8 cuillérées à café de vinaigrette allégée Puget

Couper le melon en 2, retirer les pépins et avec une cuillérée parisienne, prélever des billes de melon.

Garnir les assiettes de roquette et éparpiller dans chaque les rondelles d'aubergines, la mozzarella coupée en tranches fines, les billes de melon et les tranches de jambon.

Assaisonner au moment de servir : 2 cuillérées à café de vinaigrette allégée par assiette.



Je prépare moi-même mes rondelles d'aubergines surtout que c'est encore la pleine saison de ce légume : je tranche des rondelles de 2mm que j'enduis de blanc d'œuf et que je fais ensuite griller dans une poêle antiadhésive avec peu d'huile puis je les congèle à plat avant de les mettre dans un sachet.

J'ai compté 3 sp vert bleu violet ☐☐☐ pour les rondelles d'aubergines.

Pour le repas du soir : potage mogettes tomate à la crème allégée 4% (3 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -assiette Val d'Aoste (5 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐). Total : 10 sp vert☐-6 spl bleu☐-6 spv violet☐

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés