

ASSIETTE VERTE AUX ŒUFS DE CAILLE

Samedi 22 Juillet 2017

Une déclinaison de vert ...



Assiette verte aux œufs de caille pour 2 personnes et 4pp- 4 sp-2spl par part

- quelques feuilles de salade verte *
- 8 œufs de caille *
- 2 tomates green zebra*
- 1 gros kiwi *

- 1 pomme verte granny smith *
- ciboulette*
- 1 citron jaune *
- 2 cuillerées à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre

Sel poivre blanc

Cuire à l'eau bouillante vinaigrée les œufs de caille pendant 4 minutes .Les refroidir dans de l'eau froide puis les écailler.

Peler la pomme, la couper en petits dés et la citronner

Peler le kiwi, le couper en petits dés

Couper les tomates en rondelles

Sur 2 assiettes, déposer les feuilles de salade et disposer dessus les tranches de tomates, les dés de pommes et de kiwi

Couper les œufs en 2 et les disposer en couronne

Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette et arroser au moment de servir

Pour le repas : assiette verte aux œufs de caille (4pp- 4 sp-2spl) -100 g de poulet (3pp- 2 sp)-120 g de flageolets (2pp- 2 sp)-mousse pêche avec 125 g de yaourt 0 % (1pp- 2 sp).
Total : 10 pp- 10 sp-8spl

Très bon samedi, bon début de vacances pour les chanceux et bon retour pour les autres.