

AVOCAT A L'ITALIENNE

Samedi 28 Avril 2018

Excellent pour la santé, j'ai décidé de mettre de l'avocat plus souvent dans mes repas. Bien sûr, je vais éviter de les associer à des MG et être raisonnable dans la quantité.

Pauvres en glucides, riches en lipides mono insaturés bons pour le système cardio-vasculaire Il semblerait même qu'ils auraient une action positive dans la perte de poids car ils sont très rassasiants et plein de fibres.

Donc, je me fais plaisir

Avocat à l'italienne pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet par part

- 1 avocat
- 6 petites tomates*
- 200 g de poivrons jaunes et rouges*
- roquette
- 1 citron*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre

Sel poivre blanc

- ciboulette

Allumer le gril du four et enfourner les poivrons jusqu'à ce qu'ils noircissent. Les sortir, les mettre dans un sac en plastique jusqu'à refroidissement puis les peler sans difficulté. Couper 200g en lanières

Avec une cuillère parisienne, prélever des billes d'avocat et les citronner.

Tapisser 2 assiettes de roquette et déposer dessus les lanières de poivrons, les tomates coupées en 2, les billes d'avocat.

Saupoudrer de ciboulette et napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre, eau gazeuse, huile)



A vous de rajouter des copeaux de parmesan ou du jambon italien (à comptabiliser)

Les poivrons restants servent pour une autre salade. Préparés ainsi ils sont plus digestes

Pour le repas : avocat à l'italienne (- 4sp) -filet de truite aux amandes et son écrasé de carottes (6pp- 5 sp-3spl-recette du 25 08 2017) -120 g de petits pois (2pp- 0 spl) -100 g de fromage blanc de chèvre (1pp- 1 sp) -1 banane frécinette (0pp- 0 sp)

Très bon début de week-end sûrement prolongé pour beaucoup d'entre vous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés