BILLES TROIS COULEURS

Mardi 13 Octobre 2020

Le dernier melon avant l'été prochain :

Billes trois couleurs pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet □□□ par part

*-2 poignées de roquette mâche **

*-100 g de betterave rouge cuite**

*-100 g de melon**

-100 g d'avocat

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-fleurs de badiane, capucines (facultatif)

Avec une cuillère parisienne, prélever des billes de betterave, melon, avocat et les répartir sur un lit de roquette mâche

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile, un filet d'eau pétillante et assaisonner au moment de servir

Décorer de fleurs comestibles

Une entrée rapide et facile à réaliser. Hors saison du melon, remplacer le par des tranches d'orange

Pour allonger la vinaigrette, vous pouvez récupérer le jus du melon.

N'oubliez pas de citronner l'avocat mais passer une très fine pellicule d'huile marche aussi très bien pour éviter qu'il ne s'oxyde.

Les fleurs comestibles peuvent s'acheter chez les primeurs ou dans certaines GS comme « Grand Frais » mais personnellement, je les fais pousser dans mon jardin tout simplement sans pesticides ni engrais, juste les arroser.

Pour le repas : billes trois couleurs (4 sp vert bleu violet□□□) -100 g de thon frais grillé sans MG (3 sp vert□- 0 spl bleu□ – 0 spv violet□) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert□-3 sp bleu□- 0 spv violet□) -épinards (0 sp vert bleu

violet□□□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□- 1 sp bleu□-0spv violet□). Total : 11 sp vert □- 8 spl bleu□-4 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés