

COUPE AMARANTE

Mardi 15 août 2023

Du pourpre à l'orangé :

Coupe Amarante pour 2 personnes et 1 sp vert bleu violet –
1 psp

-100 g de betterave rouge cuite : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-1 grosse tomate noire de Crimée : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-100 g de fraises : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-quelques feuilles de roquette : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-quelques fleurs comestibles : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-2 cuillerées à café de ciboulette émincée * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 cuillerées à café d'huile de colza : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-vinaigre de framboises

-sel fin poivre blanc

Préparer la vinaigrette : sel fin poivre vinaigre huile ciboulette émincée. Bien émulsionner et allonger le tout avec un peu d'eau pétillante.

Couper la tomate pelée et épépinée en petits dés ainsi que la betterave rouge et les fraises équeutées et passées rapidement sous un filet d'eau froide.

Mélanger le tout délicatement.

Dans 2 coupes, déposer au fond la roquette puis la préparation précédente.

Napper de vinaigrette et décorer de fleurs comestibles comme la bourrache, la capucine, la pensée etc

Servir aussitôt.



Les fleurs comestibles se trouvent dans certaines GS comme Grand Frais mais vous pouvez en faire pousser naturellement dans votre jardin à condition que vous ne mettiez aucun produit chimique dans votre terre.

Pour le repas : coupe amarante (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – gambas à la plancha (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 30 g de riz complet cru à cuire à l'eau avec des cœurs d'artichauts (3 sp vert – 3 sp bleu – 0 spv violet – 3 psp) – crème chocolatée (3 sp vert – 2 sp bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 17 06 2018). Total : 9 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés