

# ASSIETTE DE LEERDAMMER LÉGER

*Vendredi 07 juillet 2023*

*Toujours une envie de fromage :*

***Assiette de Leerdammer léger pour 2 personnes et 7 sp vert bleu violet – 7 psp par part***

*-80 g de Leerdammer en tranches fines : 8 sp vert bleu violet – 8 psp*

*-200 g de betterave rouge cuite \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-120 g de bouquets de brocolis\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-120 g de céleri rave \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-20 g de pignons de pin : 4 sp vert bleu violet – 4 psp*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-sel fin*

*Cuire à la vapeur (cocotte -minute) les bouquets de brocolis pendant 5 minutes. Les laisser refroidir.*

*Couper le céleri rave pelé en cubes. Les plonger dans de l'eau froide citronnée pendant quelques minutes puis les cuire à la vapeur (cocotte-minute) 8 minutes. Les laisser refroidir.*

*Détailler la betterave en petits dés.*

*Mettre au fond des assiettes la betterave et au milieu les cubes de céleri rave. Disposer les bouquets de brocolis autour. Saler très légèrement.*

*Couper les tranches de Leerdammer en trois et disposer une*

*partie en couronne dans les assiettes et le reste au milieu.*

*Griller à sec les pignons de pin dans une poêle et les répartir dans les assiettes.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Un bon moyen pour utiliser un restant de légumes.*

*Je sale légèrement car les légumes cuits à la vapeur ne le sont pas.*

*A découvrir le céleri rave cuit vapeur, c'est délicieux et rassasiant.*

*Pour le repas : omelette avec 1 œuf + 1 blanc + 1 tranche de blanc de dinde (3 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) – assiette de Leerdammer (7 sp vert bleu violet□□□ - 7 psp□) – 100 g de skyr 0% (1sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ - 0*

*psp*). Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7  
*psp*□

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***