

# ASSIETTE MELI – MELO

*Mardi 11 juillet 2023*

*Pour accompagner un barbecue ou pour un pique – nique :*

***Assiette méli-mélo pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□***

*-120 g de thon nature en conserve\* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 œufs moyens durs\* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-100 g de pois chiches en conserve\* : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-120 g de lanières de poivrons\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

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

*-ciboulette*

*Rincer les pois chiches pour ôter les membranes qui les entourent, les égoutter et les mettre au fond de deux assiettes creuses.*

*Rajouter méli-mélo c'est à dire en vrac les œufs durs coupés en morceaux, les lanières de poivrons, le thon émietté et les olives noires.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Garder au frais.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Rien de bien compliqué mais bien rassasiant par une chaude journée d'été.*

*Les poivrons toujours préparés de la même façon : au four sous le gril jusqu'à ce qu'ils noircissent, puis dans un sac en plastique jusqu'à refroidissement et enfin les peler et les couper en lanières.*

*Pour le repas : carpaccio de concombre radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□ – recette du 27 09 2019) – assiette méli-mélo (7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – myrtilles (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 11 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***