

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