

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