

# SALADE POIVRONS FETA

*Mardi 30 août 2022*

*Pour les amateurs de fromage :*

***Salade poivrons feta pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet – 4 psp par part***

*-80 g de feta allégée : 5 sp vert bleu violet – 5 psp*

*-140 g de lanières de poivrons\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-10 tomates cerises rouges\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-10 tomates cerises jaunes\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp*

*-quelques feuilles de salade verte\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

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

*Disposer au fond de deux assiettes des feuilles de salade et rajouter les lanières de poivrons au centre.*

*Couper les tomates cerises en 2 et les mettre en cercle autour des poivrons en alternant les couleurs.*

*Rajouter la feta coupée en petits cubes et les olives noires en rondelles.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Les lanières de poivrons à préparer : poivrons sous le grill puis une fois noircis dans un sac en plastique jusqu'à refroidissement puis les peler et les couper en lanières.*

*Une entrée toute simple à préparer mais goûteuse pour recevoir des amis à l'improviste.*

*Pour le repas : salade poivrons feta (4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] - 4 psp [ ]) - papillote de merlan aux épices (4 sp vert [ ] - 3 spl bleu [ ] - 1 spv violet [ ] - 1 psp [ ]-recette du 01 06 2017) - 1 nectarine (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]-0 psp [ ]). Total : 8 sp vert [ ] - 7 spl bleu [ ] - 5 spv violet [ ] - 5 psp [ ]*

*Recalculez bien la recette fonction de vos propres perso points psp [ ]*

*Très bon début de semaine*

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

***Tous droits réservés***