

SALADE BETTERAVE CLÉMENTINE

Mardi 01 Février 2022

Une entrée légère et fruitée pour une saison froide :

Salade betterave clémentine pour 2 personnes et 1 sp vert bleu violet □□□-1 psp□ **par part**

-120 g de feuilles d'endives * : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-120 g de betterave rouge cuite* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-6 radis roses* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-2 clémentines * : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-ciboulette*

-4 cuillérées à café de vinaigrette allégée :2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□

Couper les feuilles d'endives lavées et essuyées en tronçons de 2 cm et les disposer dans deux petites assiettes.

Détailler la betterave en petits dés et les radis en rondelles et les disperser sur la salade d'endives.

Peler les clémentines et les couper en rondelles, à rajouter dans les assiettes.

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper chaque assiette de vinaigrette allégée.

Servir aussitôt.



Je choisis souvent des clémentines corses qui n'ont pas de pépins.

Si vous préparez cette entrée en avance, gardez là au frais et n'assaisonnez qu'au moment de servir.

Pour le repas : salade betterave clémentine (1 sp vert bleu violet-1 psp) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet-2 psp) -120 g de petits pois carotte (0 sp vert bleu violet-0 psp) -1 petit flan maison (2 sp vert bleu violet-2 psp-recette du 06 01 2019). Total : 4 sp vert -4 sp bleu-4 spv violet-5 psp*

N'oubliez pas d'adapter votre comptage en psp fonction de vos choix.

*Quand j'annote psp, cela correspond au nouveau comptage en sp dans le dernier programme WW, mes propres psp choisis ont une étoile en plus psp**

Très bon début de semaine à toutes et tous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.