# ASSIETTE CRUDITÉS COLIN

***Vendredi 08 juillet 202***2

*Tout est dans la présentation :*

***Assiette crudités colin pour 4 personnes et 3 sp vert  – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp par part***

*-400 g de colin* : 4 sp vert  – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-160 g de lanières de poivrons * : 0 sp vert bleu violet  – 0 psp*

*-1 concombre*: 0 sp vert bleu violet  – 0 psp*

*-16 tomates cerises rouges * : 0 sp vert bleu violet  – 0 psp*

*-12 tomates cerises jaunes*: 0 sp vert bleu violet  – 0 psp*

*-60 g d'olives noires dénoyautées : 3 sp vert bleu violet  – 3 psp*

*-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 5 sp vert bleu violet  – 5 psp*

*-4 cuillerées à café de ciboulette émincée*: 0 sp vert bleu violet  – 0 psp*

*Cuire le colin à la vapeur pendant 4 minutes, le sortir, le laisser tiédir et l'effeuiller.*

*Couper le concombre en rondelles et les tomates cerises en 2 dans le sens de la longueur.*

*Déposer au centre de 4 assiettes le colin effeuillé et disposer sur les pourtours les rondelles de concombre.*

*Mettre les tomates cerises et les lanières de poivrons enroulées en cercle.*

*Garnir le centre de 4 olives noires.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette au moment de servir.*

*Rien de bien sorcier mais un plat se regarde en premier d'où l'importance de la présentation même si elle est simple.*

*Pour le repas du soir : salade crudités colin (3 sp vert□ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) – 2 saint moret allégés (2 sp vert bleu violet□□□ – 2  psp□) – 3 abricots (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) .Total: 8 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□*

*Recalculez bien ma recette avec vos propres perso points psp□.*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés.***