

# ASSIETTE DE HARICOTS BLANCS EN GARENNE

Jeudi 11 juillet 2024

*Une assiette repas sur la terrasse, au bureau ou pique-nique :*

*Assiette de haricots blancs en garenne pour 2 personnes et 7 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part*

*-160 g de lapin cuit, dégraissé et désossé*

*-180 g de haricots blancs cuits en conserve\**

*-2 tomates\**

*-2 grosses poignées de salade\**

*-ciboulette, persil \**

*-4 cuillères à café de vinaigrette allégée*

*Détailler la chair cuite du lapin en petits morceaux.*

*Rincer les haricots blancs à l'eau froide.*

*Rincer la salade et l'essorer.*

*Couper les tomates en tranches.*

*Garnir 2 assiettes de salade.*

*Éparpiller les morceaux de lapin, les haricots blancs, les tomates.*

*Saupoudrer de ciboulette et de persil émincés.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Rien de bien sorcier mais une assiette rassasiante à indice glycémique bas.*

*Recette rapide qui permet de recycler un restant de viande.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – assiette de haricots blancs en garenne (7 sp vert□ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert□ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – myrtilles (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert□ – 6spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés.***