

# TARTARE FRAISE BETTERAVE AVOCAT

Vendredi 12 Novembre 2021

*Vraiment les dernières fraises et une entrée toute en couleurs :*

*Tartare fraise betterave avocat : pour 1 personne et 3 sp vert bleu violet par tartare et 3 persopoints pp*

*-100 g de fraises\* : 0 pp*

*-100 g de betterave rouge cuite\* : 0 pp*

*-50 g de chair d'avocat : 2 pp*

*-1 citron bio\* : 0 pp*

*-2 cuillères à café de vinaigrette Puget balsamique : 1 pp*

*Passer rapidement les fraises sous un filet d'eau, les équeuter et les détailler en petits morceaux comme la betterave.*

*Napper l'avocat de jus de citron et le couper en petits dés.*

*Mélanger le tout délicatement dans un bol.*

*Poser un emporte-pièce sur une assiette et tasser la préparation précédente dedans.*



*Enlever l'emporte-pièce au moment de servir et assaisonner avec la vinaigrette.*



*Dorénavant, je marquerai les points (pp) correspondant à chaque aliment car selon vos choix personnels, les points ne sont plus les mêmes pour tout le monde. À vous de corriger le nombre de points de ma recette.*

*Malgré ce changement qui personnellement embrouille plus qu'il ne simplifie, je mettrai toujours les sp correspondant au programme ☐☐☐*

*Pour le repas : tartare fraise betterave avocat (3 sp vert bleu violet☐☐☐ et 3 persopoints pp☐) -120 g de cabillaud poché (1 sp vert☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐-0 persopoint pp☐) -100 g de riz complet cuit à la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert ☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐ -0 persopoint pp☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐-0 persopoint pp☐). Total : 9 sp vert ☐-6 spl bleu☐-3 spv violet☐-3 persopoints pp☐*

*Très bonne journée et si je me trompe dans l'approche du*

*nouveau programme, ayez la gentillesse de me le dire et logiquement j 'ai gagné 1 pp avec les légumes et les fruits.*

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

**Tous droits réservés**