

# COUPE AMARANTE

*Mardi 15 août 2023*

*Du pourpre à l'orangé :*

***Coupe Amarante pour 2 personnes et 1 sp vert bleu violet – 1 psp***

*-100 g de betterave rouge cuite : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 grosse tomate noire de Crimée\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-100 g de fraises\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

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

*-quelques fleurs comestibles\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-2 cuillerées à café de ciboulette émincée \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-2 cuillerées à café d'huile de colza : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-vinaigre de framboises*

*-sel fin poivre blanc*

*Préparer la vinaigrette : sel fin poivre vinaigre huile ciboulette émincée. Bien émulsionner et allonger le tout avec un peu d'eau pétillante.*

*Couper la tomate pelée et épépinée en petits dés ainsi que la betterave rouge et les fraises équeutées et passées rapidement sous un filet d'eau froide.*

*Mélanger le tout délicatement.*

*Dans 2 coupes, déposer au fond la roquette puis la préparation précédente.*

*Napper de vinaigrette et décorer de fleurs comestibles comme la bourrache, la capucine, la pensée etc*

*Servir aussitôt.*



*Les fleurs comestibles se trouvent dans certaines GS comme Grand Frais mais vous pouvez en faire pousser naturellement dans votre jardin à condition que vous ne mettiez aucun produit chimique dans votre terre.*

*Pour le repas : coupe amarante (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – gambas à la plancha (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 30 g de riz complet cru à cuire à l'eau avec des cœurs d'artichauts (3 sp vert – 3 sp bleu – 0 spv violet – 3 psp) – crème chocolatée (3 sp vert – 2 sp bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 17 06 2018). Total : 9 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***