

# SALADE DE CŒURS DE PALMIERS AUX ŒUFS DE CAILLE

Lundi 15 Juin 2020

*Une assiette simplissime :*

Salade de cœurs de palmiers aux oeufs de caille pour 2 personnes et 2sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet □ par part

*-160 g de cœurs de palmiers \**

*-120 g de concombre \**

*-2 tomates noires \**

*-4 oeufs de caille durs \**

*-2 fleurs de ciboulette, cerfeuil*

*-2 cuillerée à café d'huile de colza*

*-vinaigre de cidre*

*-sel poivre blanc*

*Couper les cœurs de palmiers en rondelles et les poser au centre de deux assiettes*

*Trancher les tomates en quatre et les poser autour des cœurs de palmiers avec les tranches de concombre*

*Couper les oeufs de caille en deux et les déposer sur l'assiette*

*Saupoudrer de cerfeuil émincé et effeuiller les fleurs de ciboulette*

*Napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile et eau gazeuse)*

*Servir aussitôt*



*Vous pouvez remplacer le cerfeuil par du persil et choisir d'autres variétés de tomates selon votre goût*

*Pour le repas du soir : salade de cœurs de palmiers aux oeufs de caille (2sp vert ☐ -1spl bleu ☐ -1spv violet ☐) -1 tranche de cake jambon légumes (3sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 10 09 2016) – 2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu ☐ -0spv violet ☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐. Total : 6sp vert ☐ -5 spl bleu ☐ – 4spv violet ☐*

*Très bon début de semaine*

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

***Tous droits réservés***