

# COURONNE THON TOMATE POIVRON

Mercredi 01 Juillet 2020

*En période de fortes chaleurs : \_*

*Couronne thon tomate poivron pour 2 personnes et 6sp vert □  
-2spl bleu□ -2 spv violet□ par part*

*-120 g de thon nature \**

*-2 œufs durs moyens \**

*-120 g de poivrons verts rouges \**

*-8 tomates cerises rouges \**

*-8 tomates cerises jaunes \**

*-8 olives noires dénoyautées*

*-2 cuillères à café d'huile d'olive*

*-vinaigre de cidre*

*-sel poivre blanc*

*Disposer au centre de 2 assiettes les poivrons coupés en lanières*

*Tout autour mettre le thon égoutté*

*Couper les tomates cerises et les disposer en cercle autour du thon en alternant les couleurs*

*Couper les œufs durs en 4 et les intercaler entre les tomates*

*Déposer 4 olives noires et au moment de servir, napper de vinaigrette (sel poivre blanc vinaigre huile et un filet d'eau gazeuse)*



*Simplissime mais variez les couleurs, c'est plus appétissant*

*En été, je prépare mes poivrons que je congèle : j'enfourne les poivrons sous le gril et quand la peau est cloquée et noircie, je les glisse dans un sac plastique fermé pour qu'il refroidisse puis je les pèle facilement*

*J'ai gardé quelques sacs plastique dans ce but car les sacs bio ne conviennent pas pour l'épluchage des poivrons*

*Pour le repas du soir : couronne thon tomate poivron (6sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□) -3 crackers 100% seigle (3sp vert □ -3sp bleu□-0 spv violet□) -100 g de skyr 0% (1sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□). Total : 10sp vert □ – 5spl bleu□ – 2spv violet□*

*Très bonne journée à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**