

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