

FARFALLES MELON AVOCAT

Lundi 23 Septembre
2019

Bien rassasiant et bon pour le sommeil :

Farfalles melon

avocat pour 2 personnes et 6pp-7sp par part

-60 g de farfalles *

-160 g de melon *

-100 g d'avocat

-15 g de persil frais

-2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre de framboises

-sel poivre blanc

-1 citron jaune non traité *

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon la notice, les égoutter et les verser dans un saladier contenant déjà la vinaigrette (sel poivre vinaigre huile + un peu d'eau gazeuse)

Bien mélanger pour que les pâtes s'imprègnent de vinaigrette. Laisser refroidir

Avec une cuillère parisienne, faire des boules d'avocat préalablement citronné et de melon

Les rajouter aux pâtes avec le persil émincé.

Mélanger à nouveau délicatement et servir



L'avocat aime bien le poivre qui relève bien son goût noisette mais juste une pincée ou deux

Cette association est fondante et crémeuse en bouche, j'ai beaucoup aimé

Pourquoi bon pour le sommeil ? Grâce aux pâtes qui favorisent l'endormissement

Pour le repas du soir : farfalles melon avocat (6pp-7sp) -1 tranche de jambon de dinde (1pp-0spl)100 g de skyr 0% (1pp-0spl). Total: 8pp-7spl

Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés