

POIREAUX EN SALADE

Vendredi 17 Mai
2019

Une entrée peu onéreuse avec des poireaux primeurs :

**Poireaux en salade pour 2 personnes et 3 pp-4 sp vert -1 spl
bleu – & spv violet par part**

-7 poireaux primeurs *

-2 œufs durs *

-persil *

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-jus de citron

-sel poivre blanc

Nettoyer les poireaux et ne garder que la partie blanche.

Les cuire à la vapeur (cocotte-minute) 3 minutes. Les laisser refroidir et

couper chacun d'eux en 2

Les disposer sur 2 petites assiettes, rajouter un œuf dur

coupé en 6 quartiers : 4 autour de l'assiette et le jaune des 2 autres

quartiers égrené sur les poireaux

Préparer la vinaigrette (jus de citron sel poivre huile et 1 c à s d'eau gazeuse) et en napper les poireaux

Saupoudrer de persil émincé



Prenez de jeunes poireaux assez fins car les poireaux automne hiver sont trop forts en goût

Le vert des poireaux peut servir à confectionner un potage

Pour le repas :

poireaux en salade (3pp-1spl) - cabillaud sur brunoise (3pp- 1 spl-recette du 09

08 2017) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp)

-fraises (0pp-0 sp). Total : 10 pp- 6spl

Excellente journée à vous toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés