

MÉLI-MÉLO HARICOTS VERTS FIGUES GRUYÈRE

Vendredi 22 septembre 2023

Un salé sucré :

***Méli-mélo haricots verts figues gruyère pour 2 personnes et 4
sp vert bleu violet – 4 psp par part***

-150 g de haricots verts cuits vapeur : 0 sp vert bleu
violet – 0 psp*

-4 tomates cerises rouges : 0 sp vert bleu violet – 0
psp*

-4 tomates cerises jaunes : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-100 g de cœurs de palmiers en rondelles : 0 sp vert bleu
violet – 0 psp*

-4 figues : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-60 g de gruyère allégé : 6 sp vert bleu violet – 6 psp

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu
violet – 2 psp*

-ciboulette

-4 fleurs de basilic (facultatif) pour la décoration

*Recouper les haricots verts en tronçons et les mettre au fond
de deux assiettes.*

*Rajouter les tomates cerises coupées en deux ainsi que les
figues , les cœurs de palmier et finir par le gruyère détaillé
en dés.*

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette au

moment de servir.

Décorer de branches de fleurs de basilic.



C'est une entrée rapide à réaliser surtout avec un restant de haricots verts, bien colorée, facile à préparer et dont l'indice glycémique est bas.

Pour le repas : méli-mélo haricots verts figues gruyère (4 sp vert bleu violet - 4 psp) - truite au romarin (5 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp- recette du 09 09 2017) - 30 g de riz complet cru à cuire (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet - 3 psp) - 1 carré de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet - 3 psp). Total : 15 sp vert - 12 spl bleu - 9 spv violet- 12 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés