

# SALADE BETTERAVE CLÉMENTINE

Mardi 01 Février 2022

*Une entrée légère et fruitée pour une saison froide :*

**Salade betterave clémentine pour 2 personnes et 1 sp vert bleu violet**  $\square\square\square-1$  **psp**  $\square$  **par part**

*-120 g de feuilles d'endives \* : 0 sp vert bleu violet*  $\square\square\square-0$  **psp**  $\square^*$

*-120 g de betterave rouge cuite\* : 0 sp vert bleu violet*  $\square\square\square-0$  **psp**  $\square^*$

*-6 radis roses\* : 0 sp vert bleu violet*  $\square\square\square-0$  **psp**  $\square^*$

*-2 clémentines \* : 0 sp vert bleu violet*  $\square\square\square-0$  **psp**  $\square^*$

*-ciboulette\**

*-4 cuillères à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet*  $\square\square\square-2$  **psp**  $\square$

*Couper les feuilles d'endives lavées et essuyées en tronçons de 2 cm et les disposer dans deux petites assiettes.*

*Détailler la betterave en petits dés et les radis en rondelles et les disperser sur la salade d'endives.*

*Peler les clémentines et les couper en rondelles, à rajouter dans les assiettes.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et napper chaque assiette de vinaigrette allégée.*

*Servir aussitôt.*



*Je choisis souvent des clémentines corses qui n'ont pas de pépins.*

*Si vous préparez cette entrée en avance, gardez là au frais et n'assaisonnez qu'au moment de servir.*

*Pour le repas : salade betterave clémentine (1 sp vert bleu violet-1 psp) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet-2 psp) -120 g de petits pois carotte (0 sp vert bleu violet-0 psp\*) -1 petit flan maison (2 sp vert bleu violet-2 psp-recette du 06 01 2019). Total : 4 sp vert -4 sp bleu-4 spv violet-5 psp*

*N'oubliez pas d'adapter votre comptage en psp fonction de vos choix.*

*Quand j'annote psp, cela correspond au nouveau comptage en sp dans le dernier programme WW, mes propres psp choisis ont une étoile en plus psp\**

*Très bon début de semaine à toutes et tous.*

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

**Tous droits réservés.**