

SALADE BETTERAVE POIRE AUX COPEAUX DE PARMESAN

Vendredi 16 décembre 2022

Une entrée légère et fruitée :

Salade betterave poire aux copeaux de parmesan pour 4 personnes et 2 sp vert bleu violet – 2 psp par part

-240 g de betterave cuite rouge : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-400 g de haricots verts cuits : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-2 petites poires : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 citron non traité : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-20 g de parmesan : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 5 sp vert bleu violet

Détailler la betterave en cubes.

Peler les poires, ôter le cœur et les pépins, les napper de jus de citron et les couper en dés.

Garnir 4 assiettes d'haricots verts, de cubes de betterave et de dés de poires.

Avec un couteau économe, prélever des copeaux de parmesan à répartir sur les assiettes.

Verser la vinaigrette allégée (2 c à c par assiette) au moment de servir.



Comme nous sommes en hiver, j'ai pris des haricots verts surgelés mais on trouve des haricots verts frais sur les étals venant souvent du Maroc.

Si les haricots verts sont trop longs, les couper en 2.

Pour le repas : salade betterave poire aux copeaux de parmesan (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐) – saumon sur lit de sarrasin (9 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ -2 spv violet☐ – 6 psp☐ – recette du 27 05 2020) – 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐). Total : 12 sp vert ☐ – 8 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 8 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés