

# 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***