

SALADE D'AUTOMNE

Dimanche 25 Septembre 2016

Pour commencer à profiter des fruits d'automne, une belle alliance !



Salade d'automne pour 2 personnes et 5pp- 4 sp vert-1 spl bleu
-1 spv violet par part

- 1 grosse endive *
- 1 bulbe de fenouil*
- 1 poire*
- des grains de raisins blancs*
- 120 g de maquereau sans MG en conserve*

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre

-sel poivre blanc

– ciboulette

-citron

Laver soigneusement les légumes, les sécher. Couper le fenouil à la mandoline en tranches fines et détacher les feuilles d'endives

Peler la poire, la citronner et la couper en lamelles après l'avoir épépinée

Couper les raisins en 2 et ôter les pépins.

Sur deux assiettes, disposer les feuilles d'endives et les tranches fines de fenouil. Éparpiller les lamelles de poire, les raisins et le maquereau

Saupoudrer de ciboulette et accompagner de vinaigrette

Pour le repas du soir, après un dimanche midi gourmand :
salade d'automne (5pp- 4 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2 pp- 2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) .Total : 8pp- 7 sp

Vous pouvez rajouter des noix à comptabiliser ' 10 g = 2 pp- 2 sp)

Bon dimanche