

SALADE DE BETTERAVE AU PARMESAN

Vendredi 01 Mai 2020

C'est la fête du Travail mais le repas ne se fera pas tout seul et en plus, les restaurants sont fermés ...

Salade de betterave au parmesan pour 2 personnes et 6sp vert ☐ -3spl bleu☐ -3 spv violet☐ par part

*-2 poignées de salade verte **

*-200 g de betterave rouge **

*-2 œufs durs **

-20 g de copeaux de parmesan

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Garnir le fond des assiettes avec la salade

Détailler la betterave en dés pas trop gros et les éparpiller sur la salade

Couper chaque œuf écaillé en 4 et les rajouter

Compléter avec des copeaux de parmesan

Préparer l'assaisonnement : sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner et napper les assiettes avec au moment de servir .



C'est une recette toute simple, à préparer d'avance

Pour les copeaux de parmesan, prenez un couteau économe à légumes

Pour le repas du soir : potage poireau pommes de terre avec 50 g de skyr 0% (3sp vert ☐ - 2 spl bleu☐ - 0spv violet☐) -salade de betterave au parmesan (6sp vert ☐ -3spl bleu☐ -3spv violet☐) -1 tranche toastée de pain de mie ww (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 petit suisse 0% (1 sp vert ☐ -1sp bleu☐-0spv violet☐) – fraises (0sp). Total :11 sp vert ☐ -7spl bleu☐ – 4spv violet☐

Très bonne journée, très bon premier mai et surtout très bonne santé à toutes et tous.

Du muguet de mon jardin pour vous porter bonheur



Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés