

SALADE DE CŒURS DE PALMIERS AUX ŒUFS DE CAILLE

Lundi 15 Juin 2020

Une assiette simplissime :

Salade de cœurs de palmiers aux oeufs de caille pour 2 personnes et 2sp vert □ -1spl bleu□ -1spv violet □ par part

*-160 g de cœurs de palmiers **

*-120 g de concombre **

*-2 tomates noires **

*-4 oeufs de caille durs **

-2 fleurs de ciboulette, cerfeuil

-2 cuillerée à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Couper les cœurs de palmiers en rondelles et les poser au centre de deux assiettes

Trancher les tomates en quatre et les poser autour des cœurs de palmiers avec les tranches de concombre

Couper les oeufs de caille en deux et les déposer sur l'assiette

Saupoudrer de cerfeuil émincé et effeuiller les fleurs de ciboulette

Napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile et eau gazeuse)

Servir aussitôt



Vous pouvez remplacer le cerfeuil par du persil et choisir d'autres variétés de tomates selon votre goût

Pour le repas du soir : salade de cœurs de palmiers aux oeufs de caille (2sp vert ☐ -1spl bleu ☐ -1spv violet ☐) -1 tranche de cake jambon légumes (3sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 10 09 2016) – 2 petits suisses 0% (1sp vert ☐ -1sp bleu ☐ -0spv violet ☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐. Total : 6sp vert ☐ -5 spl bleu ☐ – 4spv violet ☐

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés