

SALADE DE THON AUX CORNICHONS MALOSSOL

Mardi 09 août 2022

Une assiette largement suffisante par les fortes chaleurs :

***Salade de thon aux cornichons Malossol pour 2 personnes et 5
sp vert □ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□- 2 psp□ par part***

-120 g de thon en boîte nature : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0
spv violet□ – 0 psp□*

*-200 g de pommes de terre rattes * : 5 sp vert □ – 5 sp bleu□
– 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-140 g de lanières de poivrons * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

-2 gros cornichons Malossol : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

*-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ –
1 psp□*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu
violet□□□ -2 psp□*

-2 cuillerées à café de persil émincé : 0 sp vert bleu
violet□□□ – 0 psp□*

*Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes
de terre, les égoutter une fois cuites et les peler. Les
couper en rondelles.*

Égoutter le thon et l'émietter.

*Garnir 2 assiettes de rondelles de pommes de terre, de
thon émietté, de lanières de poivrons, de rondelles de*

cornichons et d'olives noires.

Saupoudrer de persil émincé.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



C'est une recette toute simple et rapide, à préparer en avance et à garder au frais.

J'aime beaucoup les cornichons Malossol plus doux et moins acides que les petits cornichons. Comptez 2 gros cornichons ou 4 petits.

Je mélange les couleurs des poivrons : vert ,rouge , jaune ,orange et je les prépare toujours de la même façon : noircis au four sous le gril puis pelés

Pour le repas du soir : salade de thon aux cornichons Malossol (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□-0 spv violet□ – 0 psp□) –

1 tranche de pastèque (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 7 sp vert - 4 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp

Recalculez bien ma recette fonction de vos propres perso points psp.

Très belle journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés