

SALADE D'ENDIVES THON PAMPLEMOUSSE

Jeudi 21 juin 2018

Déjà une semaine passée depuis notre retour et ce soir-là, repas confectionné avec ce qui restait dans le bac à légumes

Salade d'endives thon pamplemousse pour 2 personnes et 3pp-3 sp-2spl par part

- 160 g de thon au naturel *
- 2 endives*
- 1 pamplemousse*
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Nettoyer les endives, ôter les cônes de base et les couper en rondelles

Peler à vif le pamplemousse sur une assiette pour récupérer le jus, dégager les quartiers (les suprêmes) en enlevant les fines peaux blanches

Rincer le thon et l'effiloche

Dans un saladier, préparer la vinaigrette (sel poivre vinaigre jus de pamplemousse huile un peu d'eau gazeuse) et rajouter les rondelles d'endives, les suprêmes de pamplemousse et le thon

Mélanger juste avant de servir



Rapide et simplissime

Pour le repas du soir : salade d'endives thon pampelmousse (3pp-3 sp-2 spl) -2 tranches de pain de mie ww (2pp-2 sp) -1 yaourt 0 % (1pp-0 spl). Total: 6pp-4spl

De quoi remettre les pendules à l'heure

Très bon jeudi ,très bel été et très joyeuse fête de la musique

Lilou 3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés