

# SALADE PARMIGIANO REGGIANO

Vendredi 20 Août 2021

*En route pour la région du célèbre parmesan :*

Salade Parmigiano Reggiano pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet par part

*-100 g de tranches d'aubergines grillées\**

*-200 g de lanières de poivrons trois couleurs\**

*-120 g de tomates cerises\**

*-2 cuillerées à soupe de câpres au vinaigre\**

*-2 blancs d'œuf \**

*-1 poignée de roquette\**

*-20 g de parmesan en copeaux*

*-20 g d'olives noires dénoyautées*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée*

*Déposer au fond des assiettes les tranches d'aubergines grillées et les recouvrir de lanières de poivrons.*

*Couper les tomates cerises en 2 et les disposer en couronne autour des poivrons.*

*Détailler les blancs d'œuf en petits dés et les éparpiller avec les câpres et les olives coupées en rondelles.*

*Avec un couteau économe, faire des copeaux de parmesan à rajouter en dernier avec quelques feuilles de roquette.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Les aubergines grillées et les lanières de poivrons sont faites maison (voir mes recettes).*

*J'ai mis les blancs d'œuf qui me restaient de ma salade de mardi.*

*Salade à indice glycémique bas.*

*Pour le repas : salade Parmigiano Reggiano (4 sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2 sp vert bleu violet) -120 g de couscous complet cuit + légumes (4 sp vert -4 sp vert-0 spv violet) -1 petit suisse 0% à la cannelle (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 11 sp vert - 11 sp bleu- 6 spv violet*

*Excellente journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***