

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