

SALADE OUDTSHOORN

Vendredi 18 août 2023

Pourquoi un tel nom pour une salade ? Parce que Oudtshoorn en Afrique du Sud est la capitale mondiale de l'élevage de quoi ?

Salade Oudtshoorn pour 2 personnes et 7 sp vert bleu violet
– 7 psp par part

-240 g de pavés d'autruche : 6 sp vert bleu violet – 6 psp

*-100 g de maïs en conserve * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-120 g de haricots verts cuits * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-120 g de tomates cerises * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-quelques feuilles de salade verte * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-60 g de pâtes courtes crues (macaronis ,torsettes ...) : 6 sp vert bleu violet – 6 psp

-4 cuillerées de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-1 cuillerée à café de moutarde

-sel poivre

*-ciboulette**

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter, les passer sous un filet

d'eau froide et les laisser refroidir.

Cuire les pavés d'autruche sur une feuille de cuisson posée dans une poêle. Les assaisonner : sel fin poivre.

Les laisser refroidir puis les couper en fines tranches.

Dans un grand plat ou deux assiettes individuelles, déposer au fond les feuilles de salade lavées et essorées.

Éparpiller dessus les pâtes, les haricots verts et les tomates cerises coupés en deux et les grains de maïs.

Déposer autour les tranches fines d'autruche.

Fouetter la vinaigrette avec la moutarde.

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette.



L'autruche est une viande maigre mais il devient de plus en plus difficile d'en trouver. Vous pouvez remplacer par du rumsteak de bœuf qui présente le même nombre de points.

Si vous suivez toujours le programme violet et si vous prenez des pâtes complètes, comptez 4 spv violet

*Pour le repas : 1 tranche de melon (0 sp vert bleu violet $\square\square\square$ – 0 psp) – salade Oudtshoorn (7 sp vert bleu violet $\square\square\square$ – 7 psp) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet $\square\square\square$ – 2 psp).
Total : 9sp vert bleu violet $\square\square\square$ – 9 psp*

Très bonne journée

Lilou3152 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés