

FARCIS DE CHAMPIGNONS AU CHÈVRE FRAIS

Mardi 22 août 2023

Une entrée légère avec aussi du fromage léger

Farcis de champignons au chèvre frais pour 2 personnes et 4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet – 3 psp par part

*-2 gros champignons de Paris *: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-40 g de fromage de chèvre frais : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-50 g de yaourt de chèvre 0% : 1 sp vert -0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp

*-roquette * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

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

-1 citron bio

-sel fin poivre blanc

-ciboulette

Nettoyer les champignons avec un torchon, ôter le pied central et les citronner.

Mélanger le chèvre frais avec le yaourt de chèvre pour obtenir une crème à assaisonner : sel poivre.

Farcir les champignons avec cette crème. Saupoudrer de ciboulette émincée.

Laver la salade, l'essorer et rajouter la vinaigrette.

Entourer les champignons avec et servir.



Aucune cuisson, pas besoin d'allumer le four par ces fortes chaleurs.

Vous faites à la fois entrée, salade et fromage.

Vous pouvez faire cette recette avec aussi des fonds d'artichauts cuits.

Pour le repas : farcis de champignons au chèvre frais (4 sp vert □ - 3 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp□) - truite tomates à la plancha (3 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 30 g de riz complet cru à cuire (3 sp vert □ - 3 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 3 psp□) - 1 pêche (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 6 spl bleu□ -

3 spv violet – *6 psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés