SALADE POIVRONS FETA

Mardi 30 août 2022

Pour les amateurs de fromage :

Salade poivrons feta pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□ par part

-80 g de feta allégée : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

-140 g de lanières de poivrons : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-10 tomates cerises rouges: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-10 tomates cerises jaunes : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

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

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

Disposer au fond de deux assiettes des feuilles de salade et rajouter les lanières de poivrons au centre.

Couper les tomates cerises en 2 et les mettre en cercle autour des poivrons en alternant les couleurs.

Rajouter la feta coupée en petits cubes et les olives noires en rondelles.

Napper de vinaigrette au moment de servir.

Les lanières de poivrons à préparer : poivrons sous le gril puis une fois noircis dans un sac en plastique jusqu'à refroidissement puis les peler et les couper en lanières.

Une entrée toute simple à préparer mais goûteuse pour recevoir des amis à l'improviste.

Pour le repas : salade poivrons feta (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – papillote de merlan aux épices (4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□-recette du 01 06 2017) – 1 nectarine (0 sp vert bleu violet □□□-0 psp□).Total : 8 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

Recalculez bien la recette fonction de vos propres perso points psp□

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés