MÉLI-MÉLO HARICOTS VERTS FIGUES GRUYÈRE

Vendredi 22 septembre 2023

Un salé sucré :

Méli-mélo haricots verts figues gruyère pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□ par part

-150 g de haricots verts cuits vapeur: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 tomates cerises rouges : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 tomates cerises jaunes : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-100 g de cœurs de palmiers en rondelles: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 figues: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-60 g de gruyère allégé : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□

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

-ciboulette

-4 fleurs de basilic (facultatif) pour la décoration

Recouper les haricots verts en tronçons et les mettre au fond de deux assiettes.

Rajouter les tomates cerises coupées en deux ainsi que les figues , les cœurs de palmier et finir par le gruyère détaillé en dés.

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette au

moment de servir.

Décorer de branches de fleurs de basilic.

C’est une entrée rapide à réaliser surtout avec un restant de haricots verts, bien colorée, facile à préparer et dont l’indice glycémique est bas.

Pour le repas : méli-mélo haricots verts figues gruyère (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – truite au romarin (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□- recette du 09 09 2017) – 30 g de riz complet cru à cuire (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 1 carré de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□). Total : 15 sp vert □ – 12 spl bleu□ – 9 spv violet□- 12 psp □

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés