

SALADE AUX GERMES DE BETTERAVE ROUGE

Vendredi 15 juillet 2022

Parfait par ce temps caniculaire :

Salade aux germes de betterave rouge pour 4 personnes et 3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp par part

-160 g de betterave rouge cuite: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 pommes Granny Smith: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 concombre: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 petit sachet de jeunes pousses de salade: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-8 radis roses: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 œufs moyens durs: 9 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-40 g de germes de betterave rouge: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 cuillerées à café de ciboulette émincée: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 citron bio: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

Peler les pommes, ôter le cœur et les arroser de jus de citron avant de les détailler en tranches.

Déposer au fond des assiettes une poignée de jeunes pousses de

salade.

Couper à la mandoline la betterave en fines rondelles et les disposer autour de la salade.

Trancher aussi le concombre lavé et non épluché à la mandoline et l'éparpiller dans les assiettes avec les tranches fines de pomme.

Rajouter les radis détaillés en rondelles.

Écailler les œufs, émietter chaque jaune dans chaque assiette et répartir chaque blanc coupé en petits dés.

Saupoudrer de ciboulette et mailler de germes de betterave rouge.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



J'ai trouvé des germes de betterave chez Grand Frais mais si

vous avez un germeoir et des graines, vous pouvez les faire pousser vous-mêmes mais mes diverses expériences n'ont pas été une grande réussite.

Pour le repas : salade de germes de betterave rouge (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□)- dorade au fenouil (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ – recette du 31 03 2018) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 1 faisselle 0% à la cannelle (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □- 6 spl bleu□-2 spv violet□- 5 psp□

Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés