

SALADE CAROTTE RADIS NOIR AUX NOIX

Mardi 12 Avril 2022

Une entrée de fin d'hiver et de début de printemps :

Salade carotte radis noir aux noix pour 4 personnes et 3 p vert bleu violet – 3 psp par part

*-2 grosses carottes ou 4 moyennes * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 radis noir bien rond et bien calibré : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-40 g de cerneaux de noix : 8 sp vert bleu violet – 8 psp

-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-1 cuillerée à café de moutarde aux noix : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-sel fin poivre blanc

*-ciboulette**

Peler les carottes et le radis noir, les passer sous l'eau froide, les éponger et les râper finement.

Préparer la sauce : délayer la moutarde dans la crème. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter le râpé carotte radis noir, les noix concassées et la ciboulette émincée.

Bien mélanger et garder au frais jusqu'au repas.



Si vous n'avez pas de moutarde aux noix, prenez une moutarde standard mi forte.

En ne mettant que 30 g de noix, vous obtenez 2 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 2 psp☐

Pour le repas : salade carotte radis noir aux noix (3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐) – spaghetti à la bretonne (5 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐ -recette du 08 05 2019) -1 petit suisse 0% cannelle (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐-0 psp☐). Total : 9 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐

Calculez bien vos perso points psp☐ fonction de vos choix

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés