

SALADE FIN D'ÉTÉ

Vendredi 16 septembre 2023

Pour clore les beaux jours ensoleillés :

***Salade fin d'été pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 1 spl bleu□
– 1 spv violet□ – 1 spv □par part***

-10 feuilles de sucrine : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 œufs durs moyens : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-150 g de betterave rouge cuite : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-150 g de lanières de poivrons * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-10 gros grains de raisin noir * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-persil * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp*

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

Répartir en couronne les feuilles de sucrine lavées et épongées dans du papier absorbant.

Déposer au milieu des assiettes les lanières de poivrons et la betterave détaillée en dés.

Couper les œufs écaillés en 4 et déposer chacun au centre.

Couper les grains de raisin en deux et les répartir entre les feuilles de sucrine.

Saupoudrer de persil émincé.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



J'ai choisi du raisin sans pépins mais si vous n'en trouvez pas, ôter simplement les pépins car c'est désagréable en bouche.

Comme d'habitude, les poivrons sont passés sous le gril et pelés.

Pour le repas : salade fin d'été (4 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 100 g de quinoa cuit aux petits légumes (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□

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

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés