

# ASSIETTE SARDINE MAÏS

*Vendredi 26 août 2022*

*Sans prise de tête, cuisine dite du placard :*

***Assiette sardine maïs pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□***

*-200 g de sardines en boîte sans huile\*: 6 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-140 g de maïs en boîte \*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-140 g de concombre\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-12 tomates cerises\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

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

*Rincer le maïs, bien l'égoutter et le répartir dans deux assiettes.*

*Couper le concombre en dés, les tomates cerises en 2 et les olives noires en rondelles et les répartir dans les assiettes : concombre au milieu, les tomates cerises en cercle et éparpiller les rondelles d'olives*

*Rajouter les sardines égouttées et napper de vinaigrette.*



*Rien de bien compliqué, rapide, frais et rassasiant.*

*La présentation des assiettes est fonction de votre choix.*

*Pour le repas du soir : assiette sardine maïs (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□)-1 portion de saint moret allégé (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□)- 100 g de compote maison sans sucre ajouté de mirabelles (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Tenez bien compte de vos propres perso points psp □ pour recalculer la recette.*

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***