

SALADE DÉCLINAISON EN ROUGE

Lundi 27 Avril 2020

Très simple :

Salade déclinaison en rouge pour 1 part : 1sp vert bleu violet

□□□

*-50 g de betterave rouge **

*-50 g de fraises **

*-3 tomates cerises **

*-3 radis roses **

-ciboulette

-1 cuillère à café d'huile d'olive

-quelques gouttes de vinaigre balsamique

-poivre

Couper la betterave en petits dés et les radis en fines rondelles

Couper les fraises, les tomates cerises en deux

Mélanger dans un joli verre et saupoudrer de ciboulette émincée

Napper d'huile d'olive, d'un peu de vinaigre balsamique et donner un tour de poivre au moment de servir



À multiplier en fonction du nombre de convives

Pour le repas : salade déclinaison en rouge (1sp vert bleu violet □□□) -truite au four sur lit de poireaux (3 sp vert □-0spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de riz complet basmati au safran (3sp vert □ -3sp bleu□ -0spv violet□) -1 flan maison (2sp vert bleu violet □□□). Total : 9 sp vert □ – 6spl bleu□ – 3spv violet□

Très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés