

ASSIETTE DE HARICOTS BLANCS EN GARENNE

Jeudi 11 juillet 2024

Une assiette repas sur la terrasse, au bureau ou pique-nique :

Assiette de haricots blancs en garenne pour 2 personnes et 7 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part

-160 g de lapin cuit, dégraissé et désossé

*-180 g de haricots blancs cuits en conserve**

*-2 tomates**

*-2 grosses poignées de salade**

*-ciboulette, persil **

-4 cuillères à café de vinaigrette allégée

Détailler la chair cuite du lapin en petits morceaux.

Rincer les haricots blancs à l'eau froide.

Rincer la salade et l'essorer.

Couper les tomates en tranches.

Garnir 2 assiettes de salade.

Éparpiller les morceaux de lapin, les haricots blancs, les tomates.

Saupoudrer de ciboulette et de persil émincés.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



Rien de bien sorcier mais une assiette rassasiante à indice glycémique bas.

Recette rapide qui permet de recycler un restant de viande.

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – assiette de haricots blancs en garenne (7 sp vert□ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert□ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – myrtilles (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert□ – 6spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.