

# ASSIETTE MÉDITERRANÉENNE

Mardi 22 Décembre 2020

*Un petit goût d'été en ce début d'hiver !*

Assiette méditerranéenne pour 2 personnes et 8 sp vert □ - 3 spl bleu □ - 3 spv violet □ par part

- 200 g de pasta maïs pois chiches cuites \*
- 80 g de tomates cerises\*
- 60 g de radis roses\*
- 30 g de feta allégée
- 80 g de petites sardines en conserve sans huile\*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- ciboulette\*

*Mettre les pâtes cuites à l'eau bouillante salée 6 minutes puis égouttées dans 2 assiettes.*

*Répartir les tomates cerises coupées en deux et les radis détaillés en rondelles dessus.*

*Poser les sardines égouttées et éparpiller la féta coupée en petits cubes.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Au moment de servir, napper de vinaigrette : sel, poivre, vinaigre, huile et un filet d'eau gazeuse. Bien émulsionner.*



*La pasta doit être tiède quand vous préparez votre assiette.*

*Vous pouvez faire cette petite recette toute simple en avance, la garder au frais et l'assaisonner au moment de servir.*

*Pour le repas : potage potiron carotte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet) - assiette méditerranéenne (8 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet) -1 petite grappe de raisin italien (0 sp). Total : 9 sp vert -4 spl bleu -4 spv violet*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**