

SALADE ENDIVE FIGUE AVOCAT NOIX

Mardi 15 novembre 2022

Une entrée qui peut devenir festive pour les fêtes de fin d'année :

Salade endive figue avocat noix pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet - 3 psp par part

*- 1 belle endive *: 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*- 2 figues violettes * : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

- 100 g de chair d'avocat: 5 sp vert bleu violet - 0 psp*

- 20 g de cerneaux de noix : 4 sp vert bleu violet - 4 psp

- ciboulette

- 1 citron bio: 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

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

Passer l'endive sous l'eau, l'éponger avec du papier absorbant, couper la base et détacher les feuilles. Les détailler en tronçons.

Couper l'avocat en 2, ôter le noyau et l'arroser d'un jus de citron. Avec une cuillerée parisienne prélever des billes d'avocat.

Couper les figues en tranches.

Garnir 2 assiettes avec les tronçons d'endive, éparpiller dessus les tranches de figues, les billes d'avocat et les

cerneaux de noix.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



C'est une entrée rapide et facile à préparer qui apporte de la fraîcheur et de la couleur en ce mois de novembre.

Pour le repas : salade endive figue avocat noix (6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐) – cabillaud aux pâtes complètes et épinards (6 sp vert☐ – 5 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ -1 psp ☐- recette du 16 04 2021) – crème chocolatée (3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐- recette du 17 06 2018). Total :15 sp vert☐ – 13 spl bleu☐ – 9 spv violet☐ – 6 psp☐

Refaites bien le calcul de cette recette fonction de vos propres perso points psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés