

SALADE DE THON AUX FRUITS EXOTIQUES

Mardi 12 juillet 2022

*Une salade composée salée sucrée plein été**

Salade de thon aux fruits exotiques pour 2 personnes et 5sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp par part

150 g de thon au naturel en boîte: 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-200 g de pommes de terre rattes: 5 sp vert □ – 5 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 kiwis * : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

-100 g d'ananas frais: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 sucrine: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-ciboulette émincée: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.

Peler les kiwis et les couper en tranches.

Tailler l'ananas en morceaux pas trop gros.

Laver les feuilles de sucrine, les essorer et les placer au fond de 2 assiettes.

Rajouter les rondelles de pommes de terre, les tranches de kiwi et les morceaux d'ananas.

Éparpiller le thon préalablement égoutté et saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



J'achète l'ananas en morceaux, prêt à l'emploi (Grand Frais).

C'est une salade légère mais bien rassasiante par temps de canicule.

Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□ – recette du 12 06 2020) – salade de thon aux fruits exotiques (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 petit flan chocolat (2 sp vert bleu violet □□□ – 2 psp□ – recette du 06 01 2019). Total : 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□.

Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp□.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés