

TARTARE BETTERAVE ARTICHAUT CAROTTE AUX ŒUFS DE CAILLE

Mardi 30 Novembre 2021

Du croquant et de la fraîcheur pour commencer le repas :

Tartare betterave artichaut carotte aux oeufs de caille pour 2 personnes et 3 sp vert -1 spl bleu-1 spv violet-1 pp par part

-160 g de betterave rouge cuite : 0 sp vert bleu violet-0 pp*

-100 g de carottes râpées : 0 sp vert bleu violet-0 pp*

-4 cœurs d'artichauts surgelés : 0 sp vert bleu violet-0 pp*

-4 oeufs de caille : 3 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 pp**

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

-ciboulette : 0 sp vert bleu violet-0 pp

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

Cuire à l'eau bouillante vinaigrée les oeufs de caille pendant 4 minutes, les égoutter et les écailler.

Cuire à l'eau bouillante salée additionnée d'un jus de citron les cœurs d'artichauts pendant 10 à 15 minutes selon leur grosseur, les égoutter et les couper en petits dés.

Détailler la betterave en petits cubes.

Mélanger dans un saladier les cubes de betterave, les dés d'artichauts et les carottes râpées.

Poser un emporte-pièce sur chaque assiette et les garnir de la préparation précédente en tassant. Poser dessus 2 oeufs coupés en 2. Garder au frais jusqu'au moment de servir.



Au moment de servir, ôter délicatement les emporte-pièces. Napper de vinaigrette allégée.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Servir.



Vous pouvez prendre des cœurs d'artichauts en conserve ce qui évite de les cuire.

Pour le repas : tartare betterave artichaut carotte aux oeufs de caille (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet -1 pp) - cabillaud aux pâtes complètes et épinards (6 sp vert -5 spl bleu -1 spv violet -1 pp-recette du 16 04 2021) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -0 pp). Total : 11 sp vert -6 spl bleu -2 spv violet -2 pp

Très bon début de semaine à toutes et tous ☺☺☺

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés