

# 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***