

SALADE PASTA POIS CHICHES MAÏS

Vendredi 22
Février 2019

Deuxième paquet de fausses pâtes 100% pois chiches maïs

**Salade pasta pois
chiches maïs pour 2 personnes et 6pp-2spl par part**

- 100 g de pasta pois chiches maïs crus Bonduelle*
- 2 petits œufs durs*
- 80 g de thon nature*
- 6 petits cornichons *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- ciboulette

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée 6 minutes, les égoutter et les laisser refroidir

Dans un saladier, préparer la vinaigrette (sel poivre vinaigre huile eau gazeuse) et verser les pâtes

Rajouter le thon effeuillé, les œufs détaillés en dés, les cornichons coupés en rondelles

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Mélanger le tout et servir



Bien rassasiant et personnellement je préfère en salade qu'en accompagnement chaud

Pour le calcul en pp, j'ai compté 50 % maïs (2) 50 % pois chiches (2pp) et 0 en spl

Pour le repas du soir : salade pasta pois chiches maïs (6pp-2spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -1 pomme (0pp-0sp). Total: 8pp-4spl

Excellente journée sous le soleil

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés