SALADE EN VELAY

Lundi 29 Août 2016

L’été n’est pas fini et par ces temps très chauds, quoi de mieux qu’une

Salade en Velay pour 4 personnes et 5pp- 6 sp vert- 2 spl bleu – 2 spv violet par part

-400 g de lentilles cuites *

-150 g d’émincés de gésiers de volaille cuits*

-2 œufs durs*

-1 cuillerée à soupe d’huile d’olive

-vinaigre de Xérès

-sel poivre

-épices pour salade

-ciboulette*

Dans un saladier, préparer la vinaigrette (sel poivre, épices pour salade, vinaigre, huile et un filet d’eau pétillante pour allonger)

Verser les lentilles cuites, les gésiers coupés en petits dés comme les œufs durs.

Saupoudrer généreusement de ciboulette émincée et bien mélanger.

A garder au frais.

Pas de risque de fringale dans l’après-midi, les lentilles

avec leur IG bas ne vous feront pas prendre un gramme.

Pour le repas : velouté de courgettes froid (1pp- 2 sp) – salade en Velay (5 pp- 5 sp) –mousse pêches (1 pp- 2 sp) .Total : 7pp- 9 sp

Bon début de semaine