

SALADE FERMIÈRE

Vendredi 2 Septembre 2016

Un restant de poulet, des blancs d'œufs cuits (les jaunes ayant servi pour une autre recette) et voilà une :



Salade fermière pour 2 personnes et 6pp- 5 sp -3spl par part

- 200 g de blancs de poulet cuits *
- 2 blancs d'œufs cuits*
- une dizaine de tomates cocktail jaunes et rouges*
- quelques radis roses*
- mâche roquette*
- 20 g de noix
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- vinaigre
- sel poivre
- ciboulette*

Sur 2 grandes assiettes, déposer les feuilles de salade et éparpiller dessus :

Les blancs de poulet, les blancs d'œufs coupés en dés, les tomates tranchées en 2, les radis en rondelles et les noix concassées

Saupoudrer de ciboulette ciselée et assaisonner de vinaigrette allongée d'eau pétillante.

Les blancs d'œufs, je les congèle par 1 ou 2 et je m'en sers

décongelés mais cuits pour des salades ou pour étoffer des omelettes

Pour le repas : salade fermière (6pp- 5 sp-3spl)- 3 wasas légers (3 pp- 3 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)-raisins (0pp- 0 sp).Total : 11pp- 10 sp-8spl

Bon vendredi à toutes et tous