SALADE COMPOSÉE DE SARRASIN

Lundi 28 Mai 2018

Pour changer de la farine de sarrasin et des crêpes :

Salade composée de sarrasin pour 1 personne et 6pp-4spl par part

-30 g de sarrasin en graines*

-1 tomate*

-1 œuf dur*

-60 g de radis roses*

-1 petite sucrine*

-1 cuillerée à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre

-ciboulette*

Rincer à l'eau froide les graines de sarrasin et les cuire dans 2 volumes d'eau salée pendant 15 minutes à frémissement et à couvert. Les égoutter et les laisser refroidir

Laver les feuilles de sucrine, les égoutter et les poser au fond d'une assiette creuse

Verser le sarrasin sur la sucrine

Couper la tomate épépinée en petits dés comme l'œuf dur et les répartir sur la salade

Trancher les radis en rondelles et les rajouter

Saupoudrer de ciboulette ciselée et napper de vinaigrette (sel

poivre vinaigre huile un peu d’eau gazeuse)

J’ai cuit le double du sarrasin que j’ai congelé pour d’autres salades

Le sarrasin est intéressant pour son indice glycémique bas

Pour le repas du soir : salade composée de sarrasin (6pp-4spl) -1yaourt 0%(1pp-0spl) -1 poire (0pp-0 sp). Total :7pp-4spl

Très bon début de semaine

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés