SALADE COMPOSEE DE PÂTES AUX LEGUMES

Samedi 07 Juillet 2018

Un repas simple et rapide pouvant se préparer à l’avance :

Salade composée de pâtes aux légumes pour 1 personne et 8pp-6spl)

-50 g de pâtes crues*

-75 g de haricots verts cuits*

-50 g de carottes râpées

-30 g de feuilles de sucrine ou autre salade*

-1 oeuf moyen dur *

-ciboulette*

-1 cuillerée à café d’huile de colza

-vinaigre de cidre sel poivre

-1 pointe de moutarde

Cuire les pâtes à l’eau bouillante salée et selon la notice, les égoutter et les verser dans une assiette creuse

Rajouter les haricots verts coupés en tronçons de 2 cm, les carottes râpées, les feuilles de salade taillées en lanières, l’œuf détaillé en dés. Bien mélanger

Saupoudrer de ciboulette ciselée et napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile un peu d’eau gazeuse le tout fouetté avec un peu de moutarde)

Un bon moyen de se débarrasser des restes

Vous pouvez augmenter la quantité de légumes fonction de votre appétit

Pour le repas du soir : salade composée de pâtes aux légumes (8pp-6 spl) -mousse fraise avec 1 yaourt 0 % (1pp-0 spl). Total : 9pp-6spl

Excellente journée et bonnes vacances pour les juilletistes

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés