SALADE DE PÂTES AU BOEUF CUIT

Mercredi 11 Juillet 2018

Impossible de servir cette sorte de salade à mon mari, il est réfractaire mais personnellement je ne trouve que du positif : rassasiante mais pas lourde, favorisant le sommeil avec ses sucres lents et par ces chaleurs, suffisante pour un repas du soir :

Salade de pâtes au bœuf cuit pour 1 personne et 8pp-8 sp par part

-30 g de pâtes crues*

-80 g de bœuf cuit

-2 tomates*

-100 g de haricots verts cuits*

-15 g d'olives noires dénoyautées

-une dizaine de câpres*

-1 cuillerée à café d'herbes à salade*

-1 cuillerée à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon la notice. Les égoutter, les passer sous l'eau froide pour les rafraichir et les verser dans une assiette creuse

Détailler le bœuf en petits cubes

Couper les tomates en quartiers et les placer en couronne autour des pâtes. Sectionner les haricots verts en tronçons de

2 à 3 cm et les rajouter aux pâtes en mélangeant bien

Rajouter les olives noires et les câpres

Saupoudrer d’herbes et de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile et un peu d’eau gazeuse)

J’ai pris du bœuf de pot au feu cuit que j’achète en tranches chez mon boucher. J’ai calculé sur la base du paleron

Avec du rumsteak froid, compter 7pp-6sp

Pour le repas du soir : salade de pâtes au bœuf cuit (8pp-8sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -1 nectarine (0pp-0 sp). Total : 9pp-9sp

Très belle journée

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

Tous droits réservés