

SALADE EN VERT BLANC JAUNE

Mercredi 18 Juillet 2018

Une petite salade toute simple pour une fin de journée d'été

Salade en vert blanc jaune pour 1 personne et 3pp-1spl par part

- 1 petit cœur de sucrine ou autre salade*
- 100 g de champignons de Paris*
- 1 tomate green zébra*
- quelques jeunes pousses d'épinards *
- 1 œuf moyen
- 1 cuillerée à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- 1 pointe de moutarde

Battre l'œuf avec du sel et du poivre et le cuire en omelette à couper en petits carrés

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles

Laver la salade et les pousses d'épinards et les essorer

Couper la tomate en tranches

Dans une assiette, déposer les feuilles de salade et éparpiller les carrés d'omelette, les tranches de tomates, les lamelles de champignons et les pousses d'épinards

Préparer la vinaigrette : sel poivre moutarde vinaigre huile, eau et napper la salade au moment de servir



Tout simple !

Pour le repas du soir : salade en vert blanc jaune (3pp-1 spl)
-50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -50 g de camembert
à 5 % (2pp-2 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl).
Total : 10 pp-6spl

Excellente journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés