

# SALADE CHOU BLANC POULET ŒUF

Mercredi 23  
Janvier 2019

Bien rassasiante :

**Salade chou blanc  
poulet œuf pour 2 personnes et 5pp-2spl par part**

- 250 g de chou blanc râpé\*
- 2 œufs durs\*
- 100 g de blanc de poulet cuit\*
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile filet d'eau gazeuse. Bien émulsionner

Mettre le chou blanc râpé et rajouter les œufs et le poulet coupés en dés

Bien mélanger et servir



Une salade composée  
toute simple à préparer d'avance

Pour le repas du soir : salade chou blanc poulet œuf  
(5pp-2spl) -tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19  
11 2016).

Total : 9pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

**Lilou3158 :**  
**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**