

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**