

SALADE DE POIS CHICHES AUX ŒUFS DE CAILLE

Lundi 22 Juillet
2019

Suffisamment rassasiant pour un diner :

**Salade de pois
chiches aux œufs de caille pour 2 personnes et 4pp-2spl par
part**

- 120 g de pois chiches cuits *
- 1 grosse tomate *
- 6 œufs durs de caille*
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillérées à café d'huile d'olives
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- coriandre ou persil*

Porter à ébullition une petite casserole d'eau et y plonger 10 secondes la tomate légèrement incisée à son pédoncule puis la refroidir dans un bol d'eau bien froide et la peler.

L'épépiner et la couper en petits dés

Détailler les olives en rondelles ainsi que les œufs de caille écaillés

Mettre dans un petit saladier les pois chiches, les dés de

tomates, les rondelles d'œufs et d'olives

Assaisonner avec la vinaigrette : sel poivre vinaigre
huile et un peu d'eau gazeuse, le tout bien émulsionné

Saupoudrer du persil haché ou de la coriandre émincée au
moment de servir selon vos goûts



Salade rapide à préparer .Le seul bémol : ôter les membranes
fines qui entourent les pois chiches cuits mais elles partent
facilement en mettant les pois chiches dans un récipient
d'eau froide et en les frottant les uns contre les autres

Pour le repas du soir : salade de pois chiches aux œufs
de caille (4pp-2spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1 sp) -100 g de
compote maison
sans sucre ajouté (2pp-0spl). Total : 7pp-3spl

Très bon début de semaine

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés