SALADE BRUXELLOISE DE POULET

Mercredi 29 Juillet 2020

Très léger pour un repas d'été :

Salade bruxelloise de poulet pour 2 personnes et 4sp vert -2spl bleu -2spv violet par part

*-200 g de blanc de poulet cuit **

*-120 g de betterave rouge cuite **

*-120 g de choux de Bruxelles nettoyés **

*-1 sucrine **

-10 g de pignons de pin

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Cuire à la vapeur les choux de Bruxelles pendant 5 minutes (cocotte-minute), les couper en deux

Détailler la betterave en dés

Couper le poulet en cubes et les dorer sur une feuille de cuisson posée dans une poêle

Garnir deux assiettes de feuilles de sucrine lavées et séchées. Rajouter les dés de betterave, les choux de Bruxelles, les cubes de poulet chauds et les pignons de pin revenus à sec dans une autre poêle

Napper de vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau gazeuse, le tout bien émulsionné

Servir aussitôt



Vous pouvez préparer cette salade à l'avance et rajouter au dernier moment les cubes chauds de poulet et la vinaigrette

À faire avec un restant de poulet

Pour le repas du soir : salade bruxelloise de poulet (4sp vert -2spl bleu -2spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu-0spv violet) -1 tartelette pêche thym citron (5sp vert bleu violet-recette du 27 08 2016).Total : 11 sp vert -7spl bleu -7spv violet

Très bon mercredi

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés