

SALADE MARINE D'ORGE PERLÉE

Mardi 10 Août 2021

Comme un air d'océan :

Salade marine d'orge perlée pour 2 personnes et 9 sp vert ☐ -4 spl bleu☐-4 spv violet☐ par part

-150 g d'orge perlée cuite*

-100 g de sardines nature sans huile*

-100 g de salicornes*

-2 jaunes d'œuf dur

-20 g d'olives noires dénoyautées

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée

Rincer les salicornes sous l'eau froide puis plonger les 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante non salée. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

Déposer les salicornes et l'orge perlée cuite dans deux assiettes et mélanger délicatement avec une fourchette.

Rajouter les sardines.

Émietter les jaunes d'œufs dessus et éparpiller les olives noires coupées en rondelles.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



Cette salade à indice glycémique bas peut se préparer d'avance.

J'achète les sardines nature en petites boites de 50 g ce qui évite d'en manger deux jours d'affilée.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -salade marine d'orge perlée (9 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 11 sp vert -6 spl bleu-5 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés