SALADE D’ORGE Perlé

Vendredi 29 Octobre 2021

Une salade rassasiante :

Salade d’orge perlé pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet par part

-120 g d’orge perlé cuite

*-8 tomates cerises**

*-8 radis roses**

*-1/2 concombre **

*-Quelques feuilles de salade romaine**

-75 g de mozzarella

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée

–ciboulette

Laver et essorer les feuilles de salade romaine et les déposer dans deux assiettes. Rajouter l’orge perlé.

Couper les radis, le concombre en rondelles et les tomates cerises en 2et les éparpiller.

Trancher la mozzarella en tranches et les rajouter.

Napper de vinaigrette , saupoudrer de ciboulette et servir

Le plus long dans la confection de cette salade est la cuisson de l'orge perlé et j'en prépare toujours plus que prévu pour un autre repas.

L'orge perlé a un indice glycémique bas de l'ordre de 25.

Bien que l'orge soit un nom commun féminin, l'orge perlé ou mondé devient masculin et ne prend pas de e. Encore la complexité de la langue française et de sa grammaire !

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -salade d'orge perlé (6 sp vert bleu violet□□□) -1 œuf coque (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet□□□). Total : 9 sp vert □-7 spl bleu□-7 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés