

SALADE D'ORGE PERLE AU POULET

Mardi 10 Mai 2022

Une salade à emporter au travail :

Salade d'orge perlé au poulet pour 2 personnes et 7 sp vert □
– 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□ par part

-200 g d'orge perlé cuit : 7 sp vert bleu violet□□□ – 7psp□

-200 g de blancs de poulet cuits* : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□
– 0 spv violet□ – 0 psp□

-100 g de betterave cuite * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□

-100 g de tomates cerises rouges * : 0 sp vert bleu violet□□□
– 0 psp□

-6 tomates cerises jaunes * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□

-6 radis roses* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu
violet□□□ – 2 psp□

-sel fin poivre blanc

-herbes : ciboulette persillade

Détailler les blancs de poulet en lanières.

Couper la betterave en dés, les radis en rondelles et les
tomates cerises en 2.

Garnir 2 assiettes d'orge perlé froid et répartir les lanières
de poulet, les dés de betterave, les rondelles de radis et les
tomates cerises.

Saler et poivrer très légèrement.

Saupoudrer d'herbes aromatiques émincées et napper de vinaigrette allégée.

Servir aussitôt.



Cette recette est toute simple, le plus long est de cuire l'orge perlé : 1 heure et c'est pourquoi j'en cuis plus quitte à le congeler.

L'indice glycémique de cette recette est bas, l'orge perlé a un IG à 25.

Les blancs de poulet sont cuits dans mon Ninja Foodi friteuse sans huile.

Pour le repas du soir : salade d'orge perlé au poulet (7 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) –

*fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert
□ – 6 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Recalculez bien vos perso points psp□ fonction de vos choix
alimentaires.*

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.