

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.