

SALADE DE POMMES DE TERRE AUX KNACKS DE POULET

Mardi 21 juin 2022

Rapide et facile :

Salade de pommes de terre aux knacks de poulet pour 4 personnes et 9 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□ par part

*-400 g de pommes de terre *: 9 sp vert □ – 9 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-4 œufs moyens: 9 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-4 knacks de poulet : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

-60 g d'olives noires dénoyautées : 3 sp vert bleu violet – 3 psp□

-ciboulette émincée: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, les égoutter une fois cuites, les éplucher et les couper en rondelles.

Cuire les œufs à l'eau frémissante vinaigrée pendant 10 minutes, les refroidir à l'eau froide et les écailler. Les couper en rondelles.

Réchauffer les knacks dans de l'eau frémissante pendant 5 minutes. Les sortir et les couper aussi en rondelles.

Répartir les rondelles de pommes de terre, d'œufs durs et de

knacks dans 4 assiettes.

Rajouter les olives noires et saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette allégée et servir.



Vous pouvez aussi faire une salade unique à répartir.

Pour le repas du soir : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□- recette du 12 06 2020) - salade de pommes de terre aux knacks de poulet (9 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 4 psp□) - 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □ - 7 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 4 psp□

Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour recalculer ma recette en perso points psp□

Très bon début de semaine, très bel été et fête de la

musique.

Lilou3158 : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.