

# 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 cuillérées 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.***