

# SALADE POULET RATATOUILLE A LA FETA

*Vendredi 28 juillet 2022*

*Avec un restant de ratatouille :*

***Salade poulet ratatouille à la feta pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□***

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

*-240 g de ratatouille froide\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-60 g de feta allégée : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-2 cuillerées à café de persillade\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

*Répartir la ratatouille froide dans 2 assiettes et rajouter les blancs de poulet coupés en cubes.*

*Puis éparpiller la feta coupée en morceaux et les olives taillées en rondelles.*

*Saupoudrer de persillade et napper de vinaigrette.*



*Je prépare la ratatouille en grande quantité et j'en congèle une bonne partie. Comme je mets très peu d'huile, le comptage correspond à 0 sp vert bleu violet et 0 psp.*

*Je poche les blancs de poulet dans de l'eau légèrement assaisonnée avec du thym et du laurier.*

*Pour le repas du soir : salade poulet ratatouille à la feta (6 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet – 2 psp) - crème chocolatée (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 17 06 2018) - fraises (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 11 sp vert – 8 spl bleu – 8 spv violet – 8 psp*

*Tenez bien compte de vos propres perso points psp pour recalculer ma recette.*

*Très belle journée à vous tous.*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*