

SALADE AUX ÉPICES THAÏES

Mardi 26 juillet 2022

Un voyage culinaire en salade :

Salade aux épices thaïes pour 3 personnes et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par part

-240 g de rumsteak cuit : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

*-2 petites courgettes * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 carottes : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-120 g de poivrons en lanières * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-6 cuillerées à café de vinaigrette allégée Lesieur sésame soja huile de sésame : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-1 cuillerée à soupe d'épices thaïes : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

Couper les extrémités des courgettes et les râper.

Avec un économe, éplucher les carottes et les râper.

Couper le restant de rumsteak cuit au barbecue sans MG en petites lanières.

Mettre le tout dans un grand saladier et rajouter les lanières de poivrons.

Saupoudrer d'épices thaïes et verser la vinaigrette.

Bien mélanger et servir.



Vous pouvez préparer cette salade en avance, elle se tient bien au frais.

Je choisis des poivrons de toutes les couleurs que je place sous le gril du four jusqu'à ce qu'ils noircissent. Je les mets ensuite dans une poche plastique jusqu'à refroidissement puis je les pèle et les coupe en lanières.

J'en prépare beaucoup l'été pour les congeler.

Pour les épices thaïes, je les prends surgelées.

Pour le repas : 1 tranche de melon (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - salade aux épices thaïes (3 sp vert bleu violet - 3 psp) - 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet - 2 psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 6 sp vert - 6 sp bleu - 5 spv violet - 5 psp

Toujours bien recalculer ma recette fonction de vos propres

perso points□.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.