

# SALADE THON POIS CHICHES

*Mardi 06 septembre 2022*

*Bien rassasiant :*

***Salade thon pois chiches pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part***

*-120 g de pois chiches en boîte\* : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-80 g de thon nature en boîte\* : 1 sp vert □ – 0 spl bleu□-0 spv violet□ – 0 psp□*

*-8 œufs de caille \*: 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-10 tomates cerises\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

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

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

*Rincer les pois chiches et ôter les peaux.*

*Rincer le thon, bien l'égoutter et l'effeuiller.*

*Cuire les œufs de caille 4 minutes. Les écailler et les couper en 2.*

*Détailler les olives en rondelles et couper les tomates en 2.*

*Garnir 2 assiettes de pois chiches et rajouter les tomates, le thon, les œufs de caille et les olives.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette.*



*Vous pouvez remplacer les œufs de caille par des œufs de poule (2 œufs moyens).*

*C'est une salade qui cale bien, rapide à réaliser et peu onéreuse.*

*Pour le repas du soir : salade thon pois chiches (7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) -30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 30 g de camembert 5% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 1 nectarine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Recalculez bien la recette fonction de vos propres perso points psp□.*

*Très bonne journée.*

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

*Tous droits réservés*