

# SALADE DE POULET AUX FÈVES ET AUX ÉPINARDS

*Vendredi 14 octobre 2022*

*Salade aussi à emporter sur son lieu de travail ou en pique-nique*

***Salade de poulet aux fèves et aux épinards pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part***

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

*-2 œufs moyens durs\*: 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-120 g de fèves pelées surgelées\*: 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 grosses poignées de jeunes pousses d'épinards\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-120 g de haricots mungo \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-30 sprays d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1psp□*

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

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

*-sel fin, poivre blanc*

*Préchauffer le four 180° (th6) chaleur traditionnelle.*

*Détailler les blancs de poulet en aiguillettes pas trop fines.*

*Pulvériser l'huile sur les aiguillettes assaisonnées de poulet (sel poivre) et les enfourner une vingtaine de minutes en les retournant à mi-cuisson.*

*Cuire les fèves à l'eau bouillante salée selon le temps inscrit sur le sachet. Les égoutter.*

*Rincer les haricots mungo et les épinards et les éponger dans du papier absorbant.*

*Écailler les œufs et les couper en quatre.*

*Déposer au fond de 2 assiettes les épinards puis rajouter les fèves et les haricots mungo.*

*Finir par les aiguillettes tiédies de poulet et les quartiers d'œufs durs.*

*Napper de vinaigrette allégée et saupoudrer de ciboulette émincée.*



*En saison, vous pouvez prendre des fèves fraîches à peler.*

*Les blancs de poulet peuvent être remplacés par des filets de dinde.*

*Pour le repas : velouté épicé aux carottes (0 sp vert bleu violet – 0 psp) - recette du 08 01 2017) – salade de poulet aux fèves et aux épinards (7 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp) ) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet – 2 psp) – 1 kiwi (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp*

*A vous de recalculer avec vos propres perso points psp.*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés***