

SALADE DE POULET AUX DEUX CHOUX

Vendredi 30 juin 2023

Voici venu le temps des salades mais si possible pas trop caloriques.

***Salade de poulet aux deux choux pour 2 personnes et 4 sp vert
□ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ -1 psp□ par part***

-150 g de blanc de poulet cuit vapeur : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-150 g de bouquets de chou-fleur *: 0 sp vert bleu violet□□□-
0 psp□*

-150 g de bouquets de brocolis: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

-10 tomates cerises jaunes ou rouges : 0 sp vert bleu
violet□□□ – 0 psp□*

-100 g de pois chiches cuits : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0
spv violet□ – 0 psp□*

*-2 gros cornichons Malossol * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

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

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

-sel fin

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur et de brocolis pendant 7 minutes. Les sortir et les laisser tiédir.

Détailler les blancs de poulet en petites aiguillettes.

Couper les tomates cerises en 2, les cornichons en tranches.

Rincer les pois chiches à plusieurs eaux pour ôter les fines membranes qui les entourent.

Dresser les assiettes : mélanger au fond les bouquets des 2 choux et éparpiller dessus les aiguillettes de poulet, les tomates, les tranches de cornichons et les pois chiches.

Assaisonner d'une pincée de sel fin.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



Je sale très légèrement car la cuisson vapeur n'est pas salée.

Cette recette très simple est pratique pour utiliser les

restes.

Pour le repas : radis roses avec 100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ -1 spv violet□ -0 psp□) – salade de poulet aux deux choux (4 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 tartelette aux abricots (5 sp vert bleu violet□□□- 5 psp□ – recette du 13 08 2017). Total : 10 sp vert □- 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 6 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés