

# SALADE IBÉRIQUE

*Vendredi 25 août 2023*

*Pour mon fils qui ne jure que par les pois chiches depuis qu'il a décidé de perdre quelques kilos ☐*

***Salade ibérique pour 2 personnes et 11 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 sp violet☐ – 4 psp☐ par part***

*– 200 g de pois chiches en boîte\* : 6 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-3 œufs moyens durs\* : 7 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-8 tomates cerises\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*– 6 olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-35 g d'émincés de chorizo : 5 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 5 psp☐*

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

*-coriandre fraîche ou surgelée\**

*Rincer les pois chiches à l'eau froide plusieurs fois pour ôter les peaux qui les entourent. Bien égoutter.*

*Écailler les œufs et les couper en 4.*

*Détailler les tomates cerises en deux et les olives en rondelles.*

*Couper le chorizo en lanières.*

*Garnir 2 assiettes de pois chiches et éparpiller dessus les tomates, les œufs durs, les olives noires et les lanières de*

*chorizo.*

*Saupoudrer de coriandre émincée.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*C'est une salade bien rassasiante, rapide à préparer, peu onéreuse, à IG bas.*

*Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐ – recette du 12 06 2020) – salade ibérique (11 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐- 4 spv violet☐ – 4 psp☐) – coupe glacée exotique (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐ – recette du 27 11 2022). Total : 13 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 6 spv violet☐ – 6 psp☐*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***