

# SALADE D'ORGE PERLE AUX FIGUES ET AUX NOIX

*Mardi 17 octobre 2023*

*Une entrée automnale :*

***Salade d'orge perlé aux figues et aux noix pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet – 6 psp par part***

*-150 g d'orge perlé cuit : 5 sp vert bleu violet - 5 psp*

*-4 figues \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 pomme\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-12 tomates cerises\* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-quelques pousses d'épinards\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-25 g de cerneaux de noix : 5 sp vert bleu violet – 5 psp*

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

*Étaler les pousses d'épinards en couronne sur les assiettes et déposer au milieu l'orge perlé.*

*Couper en deux les figues et les poser avec les tomates cerises et les cerneaux de noix*

*Peler la pomme, la couper en petits dés et les éparpiller.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Une recette toute simple à indice glycémique bas.*

*Si vous préparez cette salade d'avance, arroser les pommes d'un jus de citron pour éviter l'oxydation du fruit.*

*C'est un salé sucré alliant céréale et fruits.*

*Pour le repas : potage courgettes brocolis à la crème allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - salade d'orge perlé aux figes et aux noix (6 sp vert bleu violet - 6 psp) - 2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 100 g de skyr 0% (1 sp vert - 0 psl - 0 spv - 0 psp). Total : 9 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet - 6 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***