

SALADE DE PÂTES COMPLÈTES AU POULET

Jeudi 04 juillet 2024

À préparer d'avance et pourquoi pas pour un repas au travail ou un pique-nique ?

Salade de pâtes complètes au poulet pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 5 spl bleu □ – 2 spv violet □ – 5 psp □ par part

- 60 g de pâtes complètes crues
- 200 g de filets de poulet*
- 120 g de tomates cerises*
- 2 grosses poignées de salade verte*
- 2 gros cornichons Malossol*
- 25 g d'olives vertes dénoyautées
- 4 cuillerées à café de vinaigrette allégée
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- ciboulette*

Préparer le bouillon de volaille et cuire à frémissement les filets de poulet dedans pendant 20 minutes (plus si nécessaire). Les égoutter, les couper en morceaux et les laisser refroidir.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée suivant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les laisser refroidir.

Garnir deux assiettes de salade verte préalablement nettoyée et rajouter les pâtes refroidies et les morceaux de poulet.

Compléter avec les tomates cerises et les olives coupées en deux puis les cornichons détaillés en rondelles.

Saupoudrer de ciboulette ciselée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



L'indice glycémique de cette salade est bas d'autant plus que les pâtes sont froides.

Pour le repas : 1 tranche de melon (0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐) – salade de pâtes complètes au poulet (7 sp vert ☐ – 5 spl bleu ☐ – 2 spv violet ☐ – 5psp ☐) – 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet ☐ – 0 psp ☐). Total : 8 sp vert ☐ – 5 spl bleu ☐ – 2 spv violet ☐ – 5 psp ☐

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés