

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 figues 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