

SALADE DE POULPE AU QUINOA

Jeudi 07 mars 2024

Léger et rassasiant à la fois

Salade de poulpe au quinoa pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 3 psp□ par part

-160 g de quinoa blanc cuit : 4 sp vert □ – 4 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 4 psp□

*-200 g de poulpe cuit (2 morceaux de tentacules) * : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-120 g de haricots verts cuits vapeur * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-6 tomates cerises * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 cuillérées à café de ciboulette émincée

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

-1 pincée de sel fin

Rincer sous l'eau froide le poulpe cuit, ôter la peau. Rincer à nouveau et éponger avec du papier absorbant. Couper les tentacules en petites tranches.

Dans 2 assiettes, répartir le quinoa cuit et éparpiller dessus les tomates cerises coupées en deux, les haricots verts tronçonnés et légèrement salés et les rondelles de poulpe.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette allégée au moment de servir.



C'est ma première expérience avec le poulpe et malgré un prix un peu élevé, j'essayerai d'autres recettes toujours avec du poulpe cuit car préparer du poulpe cru n'a pas l'air évident.

L'indice glycémique de cette salade est bas.

*Pour le repas : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet [] [] [] - 0 psp []) - salade de poulpe au quinoa (4 sp vert [] - 3 spl bleu [] - 1 spv violet [] - 3 psp []) - 1 faisselle 0% (1 sp vert [] - 1 sp bleu [] - 0 spv violet [] - 0 psp []) - 100 g de compote maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet [] [] [] - 0 psp []).
Total : 5 sp vert [] - 4 spl bleu [] - 1 spv violet [] - 3 psp []*

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés