

SALADE DE MUSEAU DE PORC AUX DEUX CHOUX

Mardi 25 juillet 2023

C'est l'été, le soleil et une envie de "cochonailles" :

Salade de museau de porc aux 2 choux pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par part (IG bas)

-100 g de museau de porc vinaigrette : 6 sp vert bleu violet – 6 psp

-150 g de bouquets de chou-fleur : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-150 g de bouquets de brocolis : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

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

*-ciboulette**

-vinaigre de cidre

-sel fin

Cuire les bouquets de chou-fleur et de brocolis à la vapeur (cocotte-minute) pendant 6 minutes. Les laisser refroidir.

Garnir deux assiettes avec les bouquets de chou-fleur et de brocolis et saler légèrement.

Couper le museau de porc en morceaux et l'éparpiller sur les choux avec sa vinaigrette et un trait de vinaigre de cidre.

Rajouter les tomates cerises coupées en 2.

Saupoudrer de ciboulette émincée.



Cette salade a un IG carrément nul et le museau de porc est riche en protéines malgré sa teneur en lipides.

Vous pouvez remplacer le museau de porc par du museau de bœuf (5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□ pour 100 g)

A préparer aussi pour un pique-nique ou un repas sur le pouce.

Pour le repas : salade de museau de porc aux deux choux (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) – 50 g de pain complet (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) – 50 g de camembert allégé (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) – 1 pêche (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert bleu violet□□□ – 9 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.