SALADE DE BLÉ AUX ANCHOIS

Samedi 25 Mars 2017

Préparée d’avance et bien rassasiante pour un repas du soir

Salade de blé aux anchois pour 2 personnes et 8pp- 8 sp -5spl par part

-1 œuf dur *

-150 g de blanc de poulet cuit *

-20 g d’anchois égouttés

-200 g de haricots verts cuits*

-2 cuillerées à café d’huile

-vinaigre

-Sel poivre

-persil

Cuire l’Ebly 11 minutes, l’égoutter, le laisser refroidir

Dans un saladier, mettre le blé, les haricots verts tronçonnés, le blanc de poulet, l’œuf dur, les anchois coupés en petits morceaux.

Saupoudrer de persil émincé, assaisonner avec la vinaigrette rallongée d’un peu d’eau.

Servir aussitôt ou à préparer d’avance et à garder au frais

Pour le repas : salade de blé aux anchois (8pp- 8 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 9pp-

10 sp

Très bon début de week-end