

SALADE DE LENTILLES AUX CREVETTES

Vendredi 09 Décembre 2016

Rapide , facile , à préparer d'avance , quoi de mieux pour le repas de retour des courses de Noël !



Salade de lentilles aux crevettes pour 2 personnes et 7pp- 5 sp vert -1spl bleu -1 spv violet par part

- 200 g de lentilles cuites *
- 200 g de petites crevettes roses cuites, décortiquées*
- 1 œuf dur*
- ciboulette *

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre

-sel poivre

Préparer la vinaigrette dans un petit saladier : sel, poivre, vinaigre, huile, filet d'eau, ciboulette émincée

Verser les lentilles, les crevettes, l'œuf coupé en dés et bien mélanger.

A servir aussitôt ou garder au frais

Pour le repas : potage de courgettes (0pp- 0 sp) – salade de lentilles aux crevettes (7pp- 5 sp-2 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) .Total : 8pp- 6 sp-3spl

Très bon vendredi