

# 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.***