

SALADE DE PÂQUES

Lundi 09 avril 2018

Après les repas de Pâques, une petite salade le lundi soir semble la bienvenue :

Salade de Pâques pour 1 personne et 6pp-4spl par part

- 50 g de gigot froid
- 1 œuf dur*
- 4 petites tomates cerises*
- 60 g de haricots verts cuits*
- 60 g de champignons de Paris
- une poignée de salade verte au choix*
- 1 oignon nouveau*
- ciboulette*
- 1 cuillerée à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre

Sel poivre

- 1 citron

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles, les citronner

Couper l'oignon nouveau en fines rondelles

Détailler le gigot d'agneau en dés et l'œuf dur en tranches

Sur une assiette, déposer des feuilles de salade et éparpiller les dés de gigot, l'œuf, les rondelles d'oignon, les tomates

coupées en 2, les haricots verts raccourcis, les lamelles de champignons

Saupoudrer de ciboulette émincée

Filmer et mettre au frais

Napper de vinaigrette au moment de servir (sel poivre vinaigre eau gazeuse huile)



A préparer d'avance et aussi pour un repas sur le pouce

Pour le repas : salade de Pâques (6pp- 4 spl) -2 tranches toastées de pain de mie ww (2pp- 2 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total: 10pp-8spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés