

SALADE DE PÂTES AU POULET

**Mercredi 03 Juillet
2019**

Un plat rassasiant mais une sauce légère par les fortes chaleurs

**Salade de pâtes au poulet pour 2 personnes et 9 pp-9 sp vert
-5 spl bleu – 2 spv violet par part**

- 60 g de pâtes complètes crues *
- 200 g de blancs de poulet *
- 100 g de tomates cerises *
- 100 g de cœurs de palmier *
- 100 g de cœurs de sucrine *
- ciboulette *
- 1 yaourt 0% *
- 1 œuf dur *
- 15 g de mayonnaise allégée
- sel poivre blanc
- 1 bouillon cube allégé de volaille

Préparer le bouillon de volaille et y faire cuire les blancs de poulet à frémissement pendant 20 minutes. Les égoutter, les laisser refroidir puis les couper en petits cubes

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée suivant le temps indiqué par la notice, les égoutter et les laisser refroidir avec un fond d'eau

de cuisson pour qu'elles ne collent pas

Couper les tomates cerises en 2, les cœurs de palmier en rondelles et émincer les cœurs de sucrine

Répartir dans 2 assiettes les pâtes. Rajouter les dés de poulet, les tomates cerises, les cœurs de palmier et la sucrine. Bien mélanger et saupoudrer de ciboulette émincée



Préparer la sauce : mixer ensemble le yaourt, l'œuf dur et la mayonnaise. Assaisonner et napper la salade de pâtes au moment de servir



Surtout mettre la salade au frais si vous la préparez en avance

Je rajoute un peu de mayonnaise allégée pour rendre la sauce plus onctueuse et plus goûteuse

Quant à la sucrine, garder les feuilles vertes pour une simple salade

Je me suis encore trompée dans mon comptage dimanche : ce n'est pas 8 pp et 5 spl mais 9 pp et 4spl

Si vous supprimez la mayonnaise, comptez 8pp-3spl

Pour le repas : salade de pâtes au poulet (9 pp- 4 spl)
-1 flan maison (2pp-2 sp) -1 nectarine (0pp-0sp). Total : 11 pp-6spl

Passez une belle journée

**Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

**Tous droits
réservés**