

SALADE DE PÂTES AUX HERBES

Vendredi 29 Septembre 2017

Avec les herbes de mon jardin :



Salade de pâtes aux herbes pour 2 personnes et 6 pp-7 sp-5spl
par part

- 60 g de pâtes crues *
- 2 œufs moyens*
- une dizaine de radis*
- 100 g de champignons de Paris*
- 100 g de pousses de soja en boite ou fraiches *

-50 ml de crème à 4 %

-1 cuillère à café d'huile isio 4

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-herbes : ciboulette, cerfeuil, persil

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les passer sous l'eau froide

Casser les œufs et les battre en omelette. Assaisonner. Les cuire dans une poêle à crêpe huilée

Dans un saladier, verser les pâtes, les œufs en omelette coupés en lanières, les radis tranchés en rondelles, les champignons en lamelles et les pousses de soja. Mélanger.

Préparer la sauce : dans la crème assaisonnée, rajouter un trait de vinaigre et les herbes émincées

Verser sur la salade et mélanger juste avant de servir

A vous de choisir vos herbes.

Prenez des pâtes courtes pour faire cette recette

Pour le repas du soir : salade de pâtes aux herbes (6pp- 7 sp-5spl)-1 faisselle 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- 3 prunes (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 9 sp-7spl

Passez un bon vendredi

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

Tous droits réservés