

SALADE DE PÂTES ŒUF FROMAGE

Samedi 30 Juin 2018

Un plat pratiquement complet pour le dîner et en prime un indice glycémique correct, les pâtes froides et le rajout de vinaigre le faisant baisser

Salade de pâtes œuf fromage pour 1 personne et 7pp-7 sp vert
-5spl bleu – 2 spv violet par part

- 30 g de pâtes crues complètes *
- 1 œuf moyen dur*
- 15 g de gruyère allégé
- 2 petites tomates*
- 10 radis roses*
- 40 g de sucrose*
- 2 mini poivrons rouges*
- ciboulette*
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et fonction de la notice, les égoutter, les passer sous l'eau froide. Réserver

Couper en lanières les feuilles de sucrose, en dés l'œuf dur, les tomates épépinées, les poivrons, le gruyère et en rondelles les radis

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile +un peu

d'eau

Mélanger le tout : pâtes, œuf, gruyère, tomates, radis, poivrons, sucrine. Saupoudrer de ciboulette ciselée et napper de vinaigrette



Si vous préparez cette salade en avance, gardez la filmée au frais et ne rajouter la vinaigrette qu'au moment de servir

Pour le repas du soir : salade de pâtes œuf fromage (7pp-6 spl) -1 faisselle 0 % (1pp-1 sp) -avec 100 g de compote sans sucre (2pp-0 spl). Total: 10 pp-7spl

Très bon début de week-end et très bon départ en vacances pour certains

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

Tous droits réservés