

# SALADE DE POULET AUX DEUX CHOUX

*Vendredi 30 juin 2023*

*Voici venu le temps des salades mais si possible pas trop caloriques.*

***Salade de poulet aux deux choux pour 2 personnes et 4 sp vert  
□ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ -1 psp□ par part***

*-150 g de blanc de poulet cuit vapeur\* : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 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□*

*-10 tomates cerises jaunes ou rouges\* : 0 sp vert bleu  
violet□□□ – 0 psp□*

*-100 g de pois chiches cuits\* : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0  
spv violet□ – 0 psp□*

*-2 gros cornichons Malossol \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0  
psp□*

*-ciboulette\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu  
violet□□□ – 2 psp□*

*-sel fin*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur et de brocolis pendant 7 minutes. Les sortir et les laisser tiédir.*

*Détailler les blancs de poulet en petites aiguillettes.*

*Couper les tomates cerises en 2, les cornichons en tranches.*

*Rincer les pois chiches à plusieurs eaux pour ôter les fines membranes qui les entourent.*

*Dresser les assiettes : mélanger au fond les bouquets des 2 choux et éparpiller dessus les aiguillettes de poulet, les tomates, les tranches de cornichons et les pois chiches.*

*Assaisonner d'une pincée de sel fin.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Je sale très légèrement car la cuisson vapeur n'est pas salée.*

*Cette recette très simple est pratique pour utiliser les*

restes.

*Pour le repas : radis roses avec 100 g de fromage blanc 0% salé ( 1 sp vert □ - 1 sp bleu□ -1 spv violet□ -0 psp□) – salade de poulet aux deux choux (4 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 tartelette aux abricots (5 sp vert bleu violet□□□- 5 psp□ – recette du 13 08 2017). Total : 10 sp vert □- 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 6 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***