

SALADE DE POULET CHAMPIGNONS A LA CRÈME

Mardi 21 Novembre 2017

Après un bon repas au restaurant, pédale douce sur le repas du soir

Salade de poulet champignons à la crème pour 2 personnes et 4pp- 3 sp-1 spl par part

- 120 g de blanc de poulet cuit *
- 1 œuf dur*
- 200 g de champignons de Paris*
- 2 petits oignons nouveaux *
- 1 citron *
- 4 cuillères à soupe de crème à 4 %
- vinaigre
- sel poivre
- ciboulette*

Couper les champignons en lamelles et les citronner.

Couper le blanc de poulet et l'œuf en petits dés et les rajouter aux champignons

Émincer finement les oignons

Mélanger le tout

Préparer la sauce : crème, vinaigre, sel, poivre, ciboulette émincée et verser sur la salade en mélangeant bien au moment

de servir



Pour ce genre de salade, je me sers de vinaigre balsamique blanc plus doux

Pour le repas : salade de poulet champignons à la crème (4pp- 3 sp-1spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi gold (0pp- 0 sp).
Total : 7pp- 6 sp-4spl

Très bon mardi

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

Tous droits réservés