

# SALADE DE RIZ AU POULET ET AUX CREVETTES

Jeudi 20 juin 2024

*Bien que le temps ne s'y prête pas, c'est le retour des salades plus ou moins complètes :*

*Salade de riz au poulet et aux crevettes pour 2 personnes et 7 sp vert☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐ par part*

*-60 g de riz basmati thaï cru*

*-120 g de filet de poulet cuit vapeur\**

*-90 g de crevettes roses décortiquées cuites*

*-150 g de betterave cuite\**

*-100 g de tomates cerises\**

*-2 cuillères à café de sésame*

*-4 cuillères à café de vinaigrette allégée sésame soja*

*-ciboulette\**

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes. L'égoutter et le laisser refroidir.*

*Détailler la betterave et le poulet en cubes et couper les tomates en deux.*

*Garnir 2 assiettes de cubes de betterave et de poulet.*

*Éparpiller les crevettes et le riz.*

*Rajouter les tomates.*

*Saupoudrer de ciboulette et de sésame.*

*Assaisonner au moment de servir avec la vinaigrette.*



*Si vous prenez du riz complet dans le programme violet, comptez 2 sp au total.*

*L'indice glycémique de cette salade est moyen.*

*Pour le repas du soir : salade de riz au poulet et aux crevettes (7 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp) – mousse d'abricots au coulis de cerises (3 sp vert bleu violet – 3psp -recette du 20/08/2017) .Total : 10 sp vert – 8 spl bleu – 8spv violet – 8 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***