

SALADE D'ENCORNETS A LA MAROCAINE

Vendredi 11 Août 2017

Pour un repas léger :



Salade d'encornets à la marocaine pour 2 personnes et 5pp- 4 sp vert -2spl bleu -2 spv violet par part

- 240 g d'encornets cuits *
- 100 g de tomates cerises *
- 150 g de haricots verts cuits*
- 100 g de pois chiches en boite *
- 2 grosses poignées de salade*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de xérès
- sel poivre
- 2 cuillères à café d'épices marocaines Thiriet
- ciboulette*

Dans 2 assiettes déposer les feuilles de salade lavées et essorées.

Par-dessus, éparpiller les tomates coupées en 2, les haricots verts, les pois chiches et les encornets coupés en dés

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre, huile, un peu

d'eau gazeuse et émulsionner avec les épices. A verser au moment de servir

On trouve facilement des barquettes d'encornets cuits et moi, je les achète à Grand Frais, ils sont parfaits.

Pour le repas du soir : salade d'encornets à la marocaine (5pp- 4 sp-2spl)- mousse framboise avec 1 yaourt 0 % 125 mg (1pp- 2 sp). Total : 6pp- 6 sp-4spl

Très bon vendredi à chacune et chacun de vous