

# SALADE D'ORGE PERLE AU POULET

Mardi 10 Mai 2022

Une salade à emporter au travail :

Salade d'orge perlé au poulet pour 2 personnes et 7 sp vert □  
– 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□ par part

-200 g d'orge perlé cuit : 7 sp vert bleu violet□□□ – 7psp□

-200 g de blancs de poulet cuits\* : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□  
– 0 spv violet□ – 0 psp□

-100 g de betterave cuite \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0  
psp□

-100 g de tomates cerises rouges \* : 0 sp vert bleu violet□□□  
– 0 psp□

-6 tomates cerises jaunes \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0  
psp□

-6 radis roses\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

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

-sel fin poivre blanc

-herbes : ciboulette persillade

Détailler les blancs de poulet en lanières.

Couper la betterave en dés, les radis en rondelles et les  
tomates cerises en 2.

Garnir 2 assiettes d'orge perlé froid et répartir les lanières  
de poulet, les dés de betterave, les rondelles de radis et les  
tomates cerises.

*Saler et poivrer très légèrement.*

*Saupoudrer d'herbes aromatiques émincées et napper de vinaigrette allégée.*

*Servir aussitôt.*



*Cette recette est toute simple, le plus long est de cuire l'orge perlé : 1 heure et c'est pourquoi j'en cuis plus quitte à le congeler.*

*L'indice glycémique de cette recette est bas, l'orge perlé a un IG à 25.*

*Les blancs de poulet sont cuits dans mon Ninja Foodi friteuse sans huile.*

*Pour le repas du soir : salade d'orge perlé au poulet (7 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) –*

*fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert  
□ – 6 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Recalculez bien vos perso points psp□ fonction de vos choix  
alimentaires.*

*Très bonne journée.*

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

**Tous droits réservés.**