

SALADE IBÉRIQUE

Vendredi 25 août 2023

Pour mon fils qui ne jure que par les pois chiches depuis qu'il a décidé de perdre quelques kilos ☐

Salade ibérique pour 2 personnes et 11 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 sp violet☐ – 4 psp☐ par part

– 200 g de pois chiches en boîte : 6 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-3 œufs moyens durs : 7 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-8 tomates cerises : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

– 6 olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-35 g d'émincés de chorizo : 5 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 5 psp☐

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

*-coriandre fraîche ou surgelée**

Rincer les pois chiches à l'eau froide plusieurs fois pour ôter les peaux qui les entourent. Bien égoutter.

Écailler les œufs et les couper en 4.

Détailler les tomates cerises en deux et les olives en rondelles.

Couper le chorizo en lanières.

Garnir 2 assiettes de pois chiches et éparpiller dessus les tomates, les œufs durs, les olives noires et les lanières de

chorizo.

Saupoudrer de coriandre émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



C'est une salade bien rassasiante, rapide à préparer, peu onéreuse, à IG bas.

Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐ – recette du 12 06 2020) – salade ibérique (11 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐- 4 spv violet☐ – 4 psp☐) – coupe glacée exotique (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐ – recette du 27 11 2022). Total : 13 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 6 spv violet☐ – 6 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés