

SALADE MADRILÈNE

Vendredi 30 Juillet 2021

Une salade complète à partager au jardin avec la famille ou des amis :

Salade madrilène pour 6 personnes et 7 sp vert □ -3 spl bleu □ -3 spv violet □ par part

- 480 g de filets de poulet cuits*
- 480 g de pois chiches en conserve*
- 36 tomates cerises rouges et jaunes*
- 90 g de tranches de chorizo Saint Agaune
- 60 g d'olives noires dénoyautées
- ciboulette*
- 6 cuillerées à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- 1 cuillerée à café d'épices espagnoles Ducros

Rincer les pois chiches à grande eau pour ôter la fine pellicule qui les enveloppe. Les égoutter et les répartir dans les 6 assiettes.

Rajouter les blancs de poulet coupés en lanières, le chorizo détaillé en dés, les tomates tranchées en deux et les olives en rondelles.

Saupoudrer de ciboulette ciselée.

Préparer la vinaigrette : sel poivre épices espagnoles ,2 c à

s vinaigre de cidre, huile et un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner et assaisonner le tout au moment de servir.



Je cuis les filets de poulet dans un bouillon léger (eau + 1 bouillon cube allégé de volaille).

Cette salade composée a un IG bas

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés