

# SALADE MARINE D'ORGE PERLÉE

Mardi 10 Août 2021

*Comme un air d'océan :*

Salade marine d'orge perlée pour 2 personnes et 9 sp vert ☐ -4 spl bleu☐-4 spv violet☐ par part

-150 g d'orge perlée cuite\*

-100 g de sardines nature sans huile\*

-100 g de salicornes\*

-2 jaunes d'œuf dur

-20 g d'olives noires dénoyautées

-4 cuillères à café de vinaigrette allégée

*Rincer les salicornes sous l'eau froide puis plonger les 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante non salée. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.*

*Déposer les salicornes et l'orge perlée cuite dans deux assiettes et mélanger délicatement avec une fourchette.*

*Rajouter les sardines.*

*Émietter les jaunes d'œufs dessus et éparpiller les olives noires coupées en rondelles.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Cette salade à indice glycémique bas peut se préparer d'avance.*

*J'achète les sardines nature en petites boites de 50 g ce qui évite d'en manger deux jours d'affilée.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -salade marine d'orge perlée (9 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 11 sp vert -6 spl bleu-5 spv violet*

*Très bonne journée à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***