

SALADE MIMOSA

Jeudi 03 Mai 2018

Du jaune, du jaune dans l'assiette comme le soleil qui tarde à venir ...

Salade mimosa pour 2 personnes et 6pp-2spl par part

- 2 œufs moyens*
- 140 g de maïs*
- 160 g de haricots verts*
- feuilles de salade au choix*
- 6 feuilles d'ail des ours*
- 1 citron bio*
- 20 g de mayonnaise allégée

Cuire à l'eau bouillante salée les haricots verts équeutés pendant 7 minutes, les égoutter et les laisser refroidir

Cuire les œufs 10 minutes dans de l'eau bouillante vinaigrée, les refroidir dans de l'eau froide, les écailler et les couper en 4.

Dans 2 assiettes, déposer les feuilles de salade et rajouter les haricots verts, les grains de maïs, les quartiers d'œufs

Napper d'un jus de citron et déposer sur chaque quartier d'œuf, un peu de mayonnaise

Saupoudrer d'ail des ours émincé et d'une pincée de sel



Si vous n'avez pas d'ail des ours, hacher finement une gousse

d'ail frais.

Pour le repas du soir : salade mimosa (6pp- 2 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -100 g de fruits rouges (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 3 spl)

Largement suffisant après un repas au restaurant

Très bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés