

SALADE MOSCOVITE

Mardi 16 août 2016

Pour équilibrer une journée après un repas d'anniversaire :



Salade moscovite pour 2 personnes et 4pp- 5 sp vert – 1 spl bleu- 1 spv violet par part (multiplier les quantités selon le nombre de personnes)

- 100 g de lentilles cuites*
- 100 g de chou rouge râpé*
- 100 g de betterave rouge*
- 2 cornichons russes *
- 2 œufs durs*
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre

-ciboulette*

Couper en petits dés la betterave, les cornichons, les œufs durs et les rajouter au mélange lentilles chou rouge. Bien mélanger et saupoudrer de ciboulette

Rajouter la vinaigrette (sel poivre, vinaigre huile un peu d'eau) au moment de servir.

Pour le repas du soir : salade moscovite (4 pp- 5 sp) – 1 yaourt chèvre 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp).Total : 5 pp- 6 sp

Bonne journée à vous toutes et tous