

SALADE MUMGO

Vendredi 15 Novembre 2019

A n'importe quelle saison, une salade croquante :

Salade mungo pour 1 personne et 3pp-3sp-1spl par part (bleu)

-quelques feuilles de salade verte *

-75 g de champignons de Paris *

-75 g de haricots mungo*

-quelques radis roses*

-1 œuf dur *

-ciboulette*

-vinaigrette (1 c à c d'huile de colza-vinaigre -sel poivre blanc)

Sur une assiette, disposer les feuilles de salade

Recouvrir de haricots mungo, de rondelles de radis, d'œuf dur émietté, de lamelles de champignons

Saupoudrer de ciboulette émincée

Napper de vinaigrette au moment de servir



Rien de bien sorcier mais bien rassasiant

En vert, la recette compte 3sp et le repas 8 sp

En bleu, la recette compte 1spl et le repas 6spl

En violet, la recette compte 1sp et le repas 6sp

Pour le repas du soir : salade mungo (3 pp-3sp-1spl) -riz
au lait et son écrasé de pommes cannelle (4pp-5sp-recette du
13 05 2018). Total :
7pp-8sp-6spl

Très bonne journée

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés