

# SALADE POULET HARICOTS BEURRE PÊCHE

*Vendredi 05 août 2022*

*Toujours dans mes assiettes froides :*

***Salade poulet haricots beurre pêche pour 2 personnes et 3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ par part***

*-200 g de blancs de poulet cuit sans MG\* : 4 sp vert □ – 0spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-200 g de haricots beurre\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 pêches \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-persil, ciboulette \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 cuillères à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*Cuire les haricots beurre équeutés à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau très froide pour stopper la cuisson. Les égoutter à nouveau.*

*Plonger les pêches dans de l'eau frémissante 15 secondes, les retirer et les mettre dans de l'eau froide avant de les peler. Les dénoyauter et les détailler en dés.*

*Couper les blancs de poulet en cubes.*

*Mélanger les haricots beurre, les cubes de poulet et les dés de pêche et répartir dans 2 assiettes.*

*Saupoudrer de persil et de ciboulette émincés.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*J'ai pris des pêches de vigne pour cette recette.*

*Vous pouvez prendre des haricots verts qui sont souvent moins chers que les haricots beurre.*

*Pour les blancs de poulet, soit je les poche dans de l'eau légèrement salée ou je les cuis à la vapeur.*

*Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet[] [] - 0 psp []- recette du 12 06 2020) – salade poulet haricots beurre pêche (3 sp vert [] – 1 spl bleu[] – 1 spv violet[] – 1 psp[]) – 1 tranche de pain de seigle 50 g (3 sp vert bleu violet[] [] – 3 psp[]) – 30 g de camembert 25% léger (2 sp vert bleu violet[] [] – 2 psp[]). Total : 8 sp vert [] – 6 spl bleu[] – 6 spv violet[] – 6 psp[]*

*Toujours à recalculer avec vos propres perso points psp[].*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***