

SALADE POULET POMMES DE TERRE

Mercredi 05 Juillet 2017

Pas toujours basique cette salade !



Salade poulet pommes de terre pour 2 personnes et 8pp- 8 sp vert -5 spl bleu – 2 spv violet par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 200 g de pommes de terre*
- 2 oignons nouveaux*
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé

-2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre balsamique blanc

-sel poivre blanc

-ciboulette

Faire pocher les blancs de poulet dans le bouillon de volaille pendant 10 minutes et à frémissement, les ôter et les couper en cubes

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en gros dés

Couper les olives en rondelles et émincer les oignons.

Dans 2 assiettes, disposer les pommes de terre, le poulet, les oignons et les olives en mélangeant le tout .Saupoudrer de ciboulette émincée

Arroser de vinaigrette allongée d'eau gazeuse

En cuisant ainsi les blancs de poulet, ils gardent un certain moelleux

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp) –salade de poulet pommes de terre (8pp- 7 sp-5 spl)-2 abricots (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 8sp-6 spl

Passez un très bon mercredi