

SALADE VIETNAMIENNE

Mardi 16 août 2022

Pour s'évader :

Salade vietnamienne pour 4 personnes et 6 sp vert bleu violet – 6 psp

*-200 g de crevettes décortiquées cuites * : 2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-100 g de nouilles de riz crues : 12 sp vert leu violet – 12 psp

*-2 carottes * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-200 g de pousses de haricots mungo : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-75 g de feuilles de laitue : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 petit bouquet de menthe fraîche * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 petit bouquet de coriandre : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-Le jus d'un citron bio * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-4 cuillerées à café de sauce nuoc mam : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-1 cuillerée à soupe d'huile de colza : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-30 g de cacahuètes concassées : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

Râper les carottes préalablement épluchées ou les couper en

julienne.

Laver les haricots mungo et les éponger dans du papier absorbant.

Ciseler la menthe et la coriandre.

Amener à ébullition une casserole d'eau chaude non salée. Stopper la cuisson et tremper les nouilles de riz pendant 8 à 10 minutes à couvert puis les égoutter et les laisser refroidir.

Dans un grand saladier, mettre les carottes râpées, les haricots mungo, les nouilles de riz, les crevettes, la laitue coupée en lanières, la menthe et la coriandre ciselées.

Dans un bol, mélanger le jus de citron, le nuoc mam et l'huile. Bien émulsionner et verser dans le saladier. Bien retourner la salade.

Servir en rajoutant à la fin les cacahuètes concassées.



La sauce nuoc mam remplace le sel.

Cette salade se garde bien au frais pendant 2 à 3 jours.

J'ai pris des nouilles de riz complètes et logiquement je devrais compter 3 sp violet et 3 psp mais j'ai un doute.

Cette recette de salade bien rassasiante m'a été donnée par ma belle-fille qui aime beaucoup la cuisine asiatique.

Pour le repas : salade vietnamienne (6 sp vert bleu violet - 6 psp) - tiramisu léger à la pêche (4 sp vert - 3 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp - recette du 26 06 2018). Total : 10 sp vert - 9 spl bleu - 8 spv violet - 8 psp

Et toujours bien refaire vos calculs fonction de vos propres perso points psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés