

# SALADE POULET CHOU ROUGE AUX NOIX

Jeudi 15 août 2024

*Idéal par les fortes chaleurs :*

Salade poulet chou rouge aux noix pour 2 personnes et 5 sp  
vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐ par part

*-2 grosses poignées de salade verte\**

*-8 tomates cerises\**

*-120 g de chou rouge râpé\**

*-180 g de filets de poulet cuit vapeur\**

*-20 g de noix concassées*

*-ciboulette\**

*-4 cuillères à café de vinaigrette allégée*

*Détailler les blancs de poulet en cubes.*

*Couper les tomates cerises en 2.*

*Garnir deux assiettes de salade verte et répartir les cubes de poulet, les tomates cerises et le chou rouge sur la salade.*

*Rajouter les noix concassées et saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*Rapide et sans prétention, cette salade rassasie bien.*

*Son indice glycémique est bas.*

*Pas de prise de tête, j'achète le chou rouge nature déjà râpé.*

*Pour le repas : salade poulet chou rouge aux noix (5 sp vert□  
– 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3psp□) – 1 tranche de  
leerdammer allégé (2 sp vert bleu violet □□□ – 2 psp□) – 30 g  
de pain au levain (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1  
nectarine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□. Total : 9 sp  
vert□ -7spl bleu□ -7 spv violet□ -7 psp□*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**