

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 □ – 3 psp □) – 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