

SALADE POULET RATATOUILLE A LA FETA

Vendredi 28 juillet 2022

Avec un restant de ratatouille :

Salade poulet ratatouille à la feta pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□

-200 g de blancs de poulet froids : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-240 g de ratatouille froide : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-60 g de feta allégée : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-2 cuillerées à café de persillade : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

Répartir la ratatouille froide dans 2 assiettes et rajouter les blancs de poulet coupés en cubes.

Puis éparpiller la feta coupée en morceaux et les olives taillées en rondelles.

Saupoudrer de persillade et napper de vinaigrette.



Je prépare la ratatouille en grande quantité et j'en congèle une bonne partie. Comme je mets très peu d'huile, le comptage correspond à 0 sp vert bleu violet et 0 psp.

Je poche les blancs de poulet dans de l'eau légèrement assaisonnée avec du thym et du laurier.

Pour le repas du soir : salade poulet ratatouille à la feta (6 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet – 2 psp) - crème chocolatée (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 17 06 2018) - fraises (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 11 sp vert – 8 spl bleu – 8 spv violet – 8 psp

Tenez bien compte de vos propres perso points psp pour recalculer ma recette.

Très belle journée à vous tous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés