

SALADE DE FLAGEOLETS

Mercredi 16 Août 2017

Pour un repas express ou pour finir les restes :



Salade de flageolets pour 2 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 240 g de flageolets cuits *
- 240 g de restant de ratatouille maison*
- 2 œufs durs *
- 6 tomates cerises *
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive

-vinaigre

-sel poivre

-ciboulette

Cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante vinaigrée, les sortir et les refroidir à l'eau froide Les écailler

Dans 2 assiettes, déposer les flageolets puis la ratatouille égouttée.

Couper les tomates cerises en deux, les mettre à chaque coin de l'assiette et émietter un œuf dur sur chaque assiette

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Napper de vinaigrette au moment de servir (sel poivre vinaigre huile un peu d'eau gazeuse

Donc même la plus novice en cuisine peut préparer cette salade

Pour le repas du soir : salade de flageolets à l'œuf dur (6pp- 7 sp) -1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-compote 100 g sans sucre (2 pp- 3 sp). Total : 9pp- 12 sp

Très bon mercredi