

SALADE THON POIS CHICHES

Mardi 06 septembre 2022

Bien rassasiant :

Salade thon pois chiches pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part

-120 g de pois chiches en boîte : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-80 g de thon nature en boîte : 1 sp vert □ – 0 spl bleu□-0 spv violet□ – 0 psp□*

*-8 œufs de caille *: 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-10 tomates cerises: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

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

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

Rincer les pois chiches et ôter les peaux.

Rincer le thon, bien l'égoutter et l'effeuiller.

Cuire les œufs de caille 4 minutes. Les écailler et les couper en 2.

Détailler les olives en rondelles et couper les tomates en 2.

Garnir 2 assiettes de pois chiches et rajouter les tomates, le thon, les œufs de caille et les olives.

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette.



Vous pouvez remplacer les œufs de caille par des œufs de poule (2 œufs moyens).

C'est une salade qui cale bien, rapide à réaliser et peu onéreuse.

Pour le repas du soir : salade thon pois chiches (7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) -30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 30 g de camembert 5% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 1 nectarine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

Recalculez bien la recette fonction de vos propres perso points psp□.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés