

# SALADE D'EBLY AU THON

Mardi 14 Juin 2022

Trop chaud pour allumer le four alors encore une salade complète :

Salade d'Ebly au thon pour 2 personnes et 8 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□ par part

-60 g de grains d'Ebly crus : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□

-120 g de thon en boîte nature\* : 2 sp vert□ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

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

-12 tomates cerises\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-12 radis roses\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-1 cœur de laitue\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

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

-ciboulette émincée\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

Cuire à l'eau bouillante salée les grains d'Ebly pendant 10 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.

Cuire à l'eau bouillante vinaigrée les œufs de caille, les écailler et les couper en 2.

Nettoyer les radis et les couper en rondelles.

Couper en 2 les tomates cerises.

Effeuille le cœur de laitue, laver les feuilles et les

*essorer dans une essoreuse à salade ou les éponger dans du papier absorbant.*

*Rincer le thon et bien l'égoutter.*

*Garnir deux assiettes de feuilles de laitue, d'Ebly, d'œufs de caille, de rondelles de radis et de tomates cerises.*

*Rajouter le thon émietté.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette au moment de servir.*



*C'est une salade complète, bien rassasiante, facile à réaliser qui peut se préparer d'avance et dans ce cas ne rajouter la vinaigrette qu'au moment de servir.*

*Pour le repas : salade d'Ebly au thon (8 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – fraises (0 sp vert*

bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 9 sp vert □ - 5 spl bleu□ -  
4 spv violet□ - 4 psp□

Calculez bien vos propres perso points psp□ fonction de vos  
choix alimentaires

Très belle journée \*\*\*

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

**Tous droits réservés**