

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