

SALADE POULET HARICOTS BEURRE PÊCHE

Vendredi 05 août 2022

Toujours dans mes assiettes froides :

Salade poulet haricots beurre pêche pour 2 personnes et 3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ par part

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

-200 g de haricots beurre : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 pêches * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-persil, ciboulette * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

Cuire les haricots beurre équeutés à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau très froide pour stopper la cuisson. Les égoutter à nouveau.

Plonger les pêches dans de l'eau frémissante 15 secondes, les retirer et les mettre dans de l'eau froide avant de les peler. Les dénoyauter et les détailler en dés.

Couper les blancs de poulet en cubes.

Mélanger les haricots beurre, les cubes de poulet et les dés de pêche et répartir dans 2 assiettes.

Saupoudrer de persil et de ciboulette émincés.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



J'ai pris des pêches de vigne pour cette recette.

Vous pouvez prendre des haricots verts qui sont souvent moins chers que les haricots beurre.

Pour les blancs de poulet, soit je les poche dans de l'eau légèrement salée ou je les cuis à la vapeur.

Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet[] [] - 0 psp []- recette du 12 06 2020) – salade poulet haricots beurre pêche (3 sp vert [] – 1 spl bleu[] – 1 spv violet[] – 1 psp[]) – 1 tranche de pain de seigle 50 g (3 sp vert bleu violet[] [] – 3 psp[]) – 30 g de camembert 25% léger (2 sp vert bleu violet[] [] – 2 psp[]). Total : 8 sp vert [] – 6 spl bleu[] – 6 spv violet[] – 6 psp[]

Toujours à recalculer avec vos propres perso points psp[].

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés