

SALADE DE POULET AUX FÈVES ET AUX ÉPINARDS

Vendredi 14 octobre 2022

Salade aussi à emporter sur son lieu de travail ou en pique-nique

Salade de poulet aux fèves et aux épinards pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part

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

-2 œufs moyens durs: 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-120 g de fèves pelées surgelées: 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-2 grosses poignées de jeunes pousses d'épinards: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-120 g de haricots mungo * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-30 sprays d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1psp□

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

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

-sel fin, poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th6) chaleur traditionnelle.

Détailler les blancs de poulet en aiguillettes pas trop fines.

Pulvériser l'huile sur les aiguillettes assaisonnées de poulet (sel poivre) et les enfourner une vingtaine de minutes en les retournant à mi-cuisson.

Cuire les fèves à l'eau bouillante salée selon le temps inscrit sur le sachet. Les égoutter.

Rincer les haricots mungo et les épinards et les éponger dans du papier absorbant.

Écailler les œufs et les couper en quatre.

Déposer au fond de 2 assiettes les épinards puis rajouter les fèves et les haricots mungo.

Finir par les aiguillettes tiédies de poulet et les quartiers d'œufs durs.

Napper de vinaigrette allégée et saupoudrer de ciboulette émincée.



En saison, vous pouvez prendre des fèves fraîches à peler.

Les blancs de poulet peuvent être remplacés par des filets de dinde.

Pour le repas : velouté épicé aux carottes (0 sp vert bleu violet – 0 psp) - recette du 08 01 2017) – salade de poulet aux fèves et aux épinards (7 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp)) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet – 2 psp) – 1 kiwi (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp

A vous de recalculer avec vos propres perso points psp.

Très bonne journée.

Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés