

SALADE DE RIZ AU POULET ET AUX CREVETTES

Jeudi 20 juin 2024

Bien que le temps ne s'y prête pas, c'est le retour des salades plus ou moins complètes :

Salade de riz au poulet et aux crevettes pour 2 personnes et 7 sp vert☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐ par part

- 60 g de riz basmati thaï cru*
- 120 g de filet de poulet cuit vapeur**
- 90 g de crevettes roses décortiquées cuites*
- 150 g de betterave cuite**
- 100 g de tomates cerises**
- 2 cuillères à café de sésame*
- 4 cuillères à café de vinaigrette allégée sésame soja*
- ciboulette**

Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes. L'égoutter et le laisser refroidir.

Détailler la betterave et le poulet en cubes et couper les tomates en deux.

Garnir 2 assiettes de cubes de betterave et de poulet.

Éparpiller les crevettes et le riz.

Rajouter les tomates.

Saupoudrer de ciboulette et de sésame.

Assaisonner au moment de servir avec la vinaigrette.



Si vous prenez du riz complet dans le programme violet, comptez 2 sp au total.

L'indice glycémique de cette salade est moyen.

Pour le repas du soir : salade de riz au poulet et aux crevettes (7 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp) – mousse d'abricots au coulis de cerises (3 sp vert bleu violet – 3psp -recette du 20/08/2017) .Total : 10 sp vert – 8 spl bleu – 8spv violet – 8 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés