

Salade Composée



Calié Cuisine

Type : Salades Plaisir

Difficulté : Facile

Durée : 30 minutes

Ingrédients : pour un grand Tupperware (env.6 pers.)

5 pommes de terres bouillies (ou vapeur)
4 œufs durs,
5 tomates,
2 concombres,
1 poivron,
1 boîte de cœurs de palmiers,
1 Boîte de haricots verts,
des olives vertes,
1 boîte de thon

Préparation :

- ✓ Dans un plat type Tupperware facilement transportable coupez tous les aliments et mélangez le tout afin que ce soit bien réparti.
- ✓ Ne garnissez pas la salade si c'est pour le lendemain ou même si vous avez peur de ne pas tout manger car elle risque de s'abîmer!

Pour une garniture légère choisissez entre une sauce au fromage blanc avec une touche d'herbes aromatiques ou bien une vinaigrette aux herbes (45 Kcal/pers.) :

Pour 10 pers. :

7 Cuillères à Soupe de Vinaigre de vin vieux
5 Cuillères à Soupe d'huile d'olive
1 Cuillère à soupe de Moutarde forte
sel, Poivre
1 oignon
Du persil
De l'origan
fac. : des herbes de Provence

(Recette tirée du livre "Repas Minceur" de la collection Potins de Casserole chez SAEP)

Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.

<http://caliecuisine.canalblog.com>