SALADE DE PAIMPOL AUX SAUCISSES DE VOLAILLE

Vendredi 30 Septembre 2016

Pleine saison des haricots blancs, à écosser et à stocker dans le congélateur pour l’hiver mais encore un petit air d’été :

Salade de Paimpol aux saucisses de volaille pour 2 personnes et 8pp- 9 sp par part

-100 g de saucisses de volaille Thiriet décongelées

-4 œufs de caille*

-200 g de haricots blancs de Paimpol écossés*

-150 g de dés de poivrons Thiriet 3 couleurs*

-1 bouillon cube de volaille dégraissé

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre

-1 cuillerée à café d’épices italiennes Thiriet

Cuire les saucisses au barbecue (plein air ou de table) ou dans le four sans MG, les laisser refroidir et les couper en fines rondelles.

Cuire les haricots dans un bouillon de volaille non salé pendant 45 minutes, démarrage à froid puis à petites ébullitions. Égoutter et laisser refroidir.

Cuire 4 minutes les œufs dans de l’eau bouillante vinaigrée, les refroidir, les écailler.

Dans un saladier, préparer une vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile + un peu d’eau gazeuse + épices italiennes

Verser les haricots, les poivrons, les rondelles de saucisses, les œufs coupés en 4 et bien mélanger.

Garder au frais.

Je ne décongèle pas les dés de poivrons , ils le sont d’office au moment de servir

Pour le repas : salade de Paimpol aux saucisses de volaille (8pp- 9 sp)-1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 10 sp

Bonne journée, la dernière de septembre