SALADE SARDINIÈRE

Mercredi 21 Juin 2017

Une salade bien rassasiante pour un repas d’été

Salade sardinière pour 2 personnes et 6p- 6 sp par part

-50 g de mâche roquette*

-2 petites boites de sardines sans huile (110 g)

-200 g de rattes ou de pommes de terre (Oléron ou Ré)

-100 g de pointes d’asperges vertes *

-2 olives noires

-persil ou ciboulette *

-2 cuillerées à soupe de vinaigrette ww

Cuire les pommes de terre à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles ou en cubes.

Cuire les pointes d’asperges à l’eau bouillante très salée pendant 3 minutes, les égoutter et les rafraichir dans un saladier d’eau très froide puis les égoutter à nouveau

Sur deux assiettes, répartir les feuilles de salade et poser dessus les pommes de terre, les pointes d’asperges, les filets de sardines, une olive noire au centre

Saupoudrer de persil haché ou de ciboulette ciselée

Servir avec la vinaigrette

Je choisis ces variétés de pommes de terre car elles ont un

goût d’océan mais vous pouvez prendre des pommes de terre nouvelles toutes simples

Pour le repas : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp) –salade sardinière (6pp- 6 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp). Total : 7pp- 8 sp

Excellent mercredi