

# SALADE DE POMMES DE TERRE AU HARENG Fumé

*Mercredi 18 Mars 2020*

*Très simple mais très rassasiant :*

***Salade de pommes de terre au hareng fumé pour 2 personnes et 7sp vert ☐***

***-4spl bleu☐***

***-1spv violet☐***

***par part***

*-120 g de filets de hareng fumé sans huile \**

*-200 g de pommes de terre \**

*-1oignon doux\**

*-50 g de crème à 4%*

*-2 cuillérées à café de vinaigre de cidre*

*-sel poivre blanc*

*-ciboulette \**

*Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre, les égoutter, les peler et les couper en rondelles*

*Détailler les filets de hareng en petits tronçons et émincer l'oignon*

*Mélanger pommes de terre, oignon et hareng*

*Fouetter la crème avec le vinaigre*

*Assaisonner*

*Verser sur la salade, bien mélanger et servir le tout saupoudré de ciboulette émincée*



*Si possible, verser la crème sur les pommes de terre chaudes ou tièdes, ce sera plus goûteux*

*Pour le repas du soir : potage courgette brocolis +2 c à s de skyr 0% (0 sp vert bleu violet □□□)-salade de pommes de terre au hareng fumé (7sp vert □ -4spl bleu□-1spv violet□)-2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1 sp bleu□-0spv violet□)-framboises (0sp).Total : 8 sp vert □ -5spl bleu□ – 1spv violet □*

*Très bonne journée*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr***

***Tous droits réservés***