SALADE DE POMMES DE TERRE AUX ROLLMOPS

Vendredi 14 Avril 2017

Les rollmops, j’en mange depuis mon enfance et j’aime beaucoup .Ce sont des harengs marinés dans du vinaigre blanc, de l’eau, du sel , enroulés autour d’un cornichon et d’oignons et tenus par un bâtonnet en bois

Salade de pommes de terre aux rollmops pour 2 personnes et 6pp- 8 sp par part

-200 g de rollmops avec cornichons *

-200 g de pommes de terre

-200 g de cœurs d’artichauts surgelés ou en conserve*

-quelques feuilles de frisée*

-ciboulette*

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre

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

Cuire les cœurs d’artichauts à l’eau bouillante citronnée et salée 3 minutes s’ils sont surgelés .Les égoutter et les couper en deux

Préparer une vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un peu d’eau.

Dans un saladier, déposer les feuilles de frisée, les rondelles de pommes de terre, les artichauts, les rollmops coupés en lanières, les cornichons .Bien mélanger et saupoudrer de ciboulette émincée.

Verser la vinaigrette au moment de servir

Les rollmops sont aussi très bons avec des pommes de terre nature chaudes accompagnées de crème ou de beurre.

Pour le repas : salade de pommes de terre rollmops (6pp- 8 sp) -100 g de fromage blanc 0 %(1pp- 1 sp) -1 compote sans sucre (2pp- 3 sp) .Total : 9pp- 12 sp

Excellent vendredi à toutes et tous