

SALADE D'ENCORNETS AUX ŒUFS DE CAILLE

Jeudi 07 Septembre 2017

Une salade toute simple, rapide et bien rassasiante



Salade d'encornets aux œufs de caille pour 2 personnes et 4pp-4 sp par part

- 240 g d'encornets cuits *
- 4 œufs de caille *
- 2 petites tomates*
- 1 petite courgette*

- 1 cuillère à café de persillade *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre

Cuire 4 minutes à l'eau bouillante vinaigrée les œufs de caille et les écailler

Couper les tomates en 2, les épépiner puis les couper en petits morceaux comme les encornets

Couper la courgette non pelée mais bien lavée en petits dés

Couper les œufs de caille en 2

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau

Mettre tous les ingrédients dedans, bien mélanger et servir saupoudré de persillade

Très pratique de trouver des encornets déjà cuits et bien cuits car ce n'est pas une cuisson toujours facile si on ne veut pas se retrouver avec du caoutchouc

Pour le repas du soir : salade d'encornets aux œufs de caille (4pp- 4 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0% 125 g (1pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) . Total : 7pp- 8 sp

Passez un très bon jeudi

Lilou