

SARDINE MIMOSA

Vendredi 19

Juillet 2019

Quand la sardine rencontre l'œuf :

Sardine mimosa

pour 2 personnes et 6pp-3spl par part

- 2 œufs*
- 50 g de filets de sardines nature*
- 120 g de lanières de poivrons rouges et verts*
- 3 petites tomates *
- 1 sucrine*
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- 20 g de mayonnaise allégée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- vinaigre de Xérès
- sel poivre blanc
- ciboulette

Cuire les œufs à l'eau bouillante vinaigrée 10 minutes, les plonger dans un saladier d'eau froide et une fois refroidis, les écailler

Les couper en 2, prélever les jaunes et les écraser à la fourchette avec la mayonnaise et les filets de sardines. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Farcir les blancs avec la préparation obtenue

Déposer au fond de 2 assiettes les feuilles de salade et mettre au milieu les lanières de poivrons

Couper les tomates en deux et les déposer autour des poivrons

Déposer les olives

Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer une petite vinaigrette : sel poivre vinaigre huile un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner et napper la salade, les poivrons, les tomates au moment de servir



On trouve de toutes petites boîtes de filets de sardines sans huile entre 40 et 50 g ce qui est suffisant pour farcir 2 œufs

Pour le repas du soir : sardine mimosa (6pp-3spl)

-2 wasas légers (2pp-2sp) -1 portion allégée de vache qui rit
(1pp-1sp) -1
nectarine (0pp-0sp). Total : 9pp-6spl

Très bon vendredi

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés