

# SALADE WALDORF

*Mercredi 12 Février 2020*

*Célèbre salade créée aux États Unis en 1893 par le maître d'hôtel de l'Hôtel Waldorf Astoria et voilà ma version personnelle :*

***Salade Waldorf pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet***  
***par part***

- quelques feuilles de laitue \**
- 1 pomme granny Smith \**
- 50 g de branches de céleri rave \**
- 1 citron non traité*
- 20 g de cerneaux de noix*
- 3 cuillères à café de mayonnaise allégée\**
- 40 g de skyr 0% \**
- 2 cuillères à café de vinaigre de cidre*
- 1 pincée de sel fin*

*Garnir deux assiettes de feuilles de laitue*

*Peler la pomme, ôter le cœur et la couper en fines tranches.*

*Napper les tranches de jus de citron.*

*Les répartir sur la laitue avec le céleri coupé en petits tronçons*

*Rajouter les cerneaux de noix*

Préparer la sauce : fouetter ensemble le skyr, la mayonnaise et le vinaigre. Rajouter une pointe de sel et napper les deux salades Waldorf



Il existe plusieurs versions de cette salade avec raisins secs, vinaigre balsamique, pointe de sucre ...et pour moins de sp bleu ☐ ou de spv violet☐, remplacez la mayonnaise par un jaune d'œuf dur et comptez 2spl bleu☐-2spv violet ☐ par part☐

Pour le repas : salade Waldorf (3sp vert bleu violet ☐☐☐)

-100 g de rumsteak grillé sans MG (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

-100 g de petits pois (2sp vert ☐-0spl bleu☐-0spv violet☐)

-2petits suisses 0% (1sp vert ☐-1sp bleu☐-0spv violet☐)

-1 biscuit sec (1sp vert bleu violet ☐☐☐).

Total : 8sp vert ☐-6spl bleu☐-5spv violet☐

*Très belle journée à vous toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***