

SALADE DE POMMES DE TERRE AU HARENG Fumé

Mercredi 18 Mars 2020

Très simple mais très rassasiante :

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 cuillerées 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