

POMMES DE TERRE FARCIES AU SAUMON

Samedi 26 Août 2017

Une alliance terre et mer à déguster froide avec une belle salade verte bien croquante



Pommes de terre farcies au saumon pour 6 personnes et (5pp- 5 sp vert-4spl bleu – 2 spv violet par part

- 6 pommes de terre de 100 g chacune *
- 200 g de saumon frais *
- 60 g de mayonnaise allégée
- 1 cube de court-bouillon

-ciboulette*

-sel poivre blanc

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les laisser refroidir

Pocher le saumon dans le court-bouillon frémissant, l'égoutter et le laisser refroidir

Avec une cuillère parisienne, creuser délicatement les pommes de terre

Émietter le saumon et le mélanger à la mayonnaise avec une fourchette. Rectifier l'assaisonnement

Farcir les pommes de terre avec cette préparation

Saupoudrer de ciboulette émincée

Mettre au frais

Quant au restant de pommes de terre (ce qui a été ôté) à utiliser dans une omelette

Pour pouvoir peler facilement les pommes de terre, le faire quand elles sont encore chaudes et pour qu'elles se tiennent bien, rajouter un peu de vinaigre dans l'eau de cuisson

Pour le repas du soir : salade batavia cœurs de palmier + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 pomme de terre farcie au saumon (5pp- 5 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp) . Total : 7pp- 8 sp

Très bon début de week-end