

SALADE COLLIOURE

Jeudi 31 Mai 2018

Pourquoi cette appellation ? Collioure est la capitale de l'anchois en France

Salade Collioure pour 2 personnes et 6pp-2spl par part

- 100 g de jeunes pousses d'épinards*
- 120 g de filets d'anchois au vinaigre*
- 2 œufs durs*
- 6 tomates cerises allongées*
- 10 g d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc
- ciboulette, persil

Mettre dans deux assiettes les pousses d'épinards

Disposer en couronne les tomates coupées en deux, les filets d'anchois et l'œuf dur coupé en 4

Mettre les olives noires et saupoudrer de persil et de ciboulette émincés

Napper de vinaigrette (sel poivre vinaigre filet d'eau gazeuse huile) au moment de servir



Simplissime !

A préparer d'avance pour un retour de promenade ou un repas sur le pouce au bureau

Pour le repas du soir : salade Collioure (6pp-2spl) -2 tranches de pain de mie ww(2pp-2sp) -1 yaourt chèvre 0%(1pp-0spl) -1Kiwi gold(0pp-0sp). Total : 9pp-4spl

Repas largement suffisant après un déjeuner gourmand dans un très bon restaurant

Très bonne journée et merci de me suivre

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés