

SALADE DE BULOTS

Vendredi 18 Juin 2021

Une salade terre mer :

Salade de bulots pour 1 personne et 4 sp vert □ – 3 spl bleu □
-1 spv violet □

*-100 g de bulots décortiqués **

*-100 g de pommes de terre rattes **

*-5 tomates cerises **

*-1 petit cœur de sucrine**

*-ciboulette**

-2 cuillérées à café de vinaigrette allégée Puget

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.

Décortiquer les bulots : enlever les opercules, retirer les bulots et ôter l'extrémité des queues.

Rincer les bulots.

Passer rapidement sous l'eau la sucrine, l'éponger dans du papier absorbant et la détailler en chiffonnade.

Dans une assiette, disposer la sucrine, les rondelles de pommes de terre, les tomates cerises coupées en deux et les bulots.

Saupoudrer de ciboulette émincée et assaisonner de vinaigrette.



J'ai acheté des bulots déjà cuits ce qui fait gagner du temps sinon pour des bulots frais , les cuire dans un court-bouillon pendant une quinzaine de minutes après les avoir fait dégorger dans de l'eau froide très salée pendant 1 bonne heure .Les laisser refroidir dans le court-bouillon.

J'ai rajouté deux fleurs de ciboulette de mon jardin.

Pour le repas : velouté froid de courgettes à la menthe (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -salade de bulots (4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐-1 spv violet☐) -tarte à la rhubarbe et à la ricotta (6 sp vert☐- 5 spl bleu☐-5spv violet☐-recette du 09 08 2020). Total : 11 sp vert ☐ – 9 spl bleu☐ -7 spv violet☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés