

SALADE DE FÈVES AU BACON

Mercredi 18 Avril 2018

Retour du beau temps, retour des assiettes salades :

Salade de fèves au bacon pour 2 personnes et 5pp-2 spl par part

- 160 g de fèves surgelées précuites*
- 60 g de bacon en lardons*
- 8 œufs de caille*
- feuilles de salade au choix prêtes à l'emploi*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc
- persil

Cuire les œufs de caille à l'eau bouillante vinaigrée pendant 4 minutes, les refroidir sous l'eau froide et les écailler.

Cuire les fèves 3 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter, les refroidir sous l'eau froide.

Garnir 2 assiettes de feuilles de salade, répartir les fèves, les œufs de caille coupés en deux.

Dans une poêle, faire griller le bacon à sec et le répartir dans les assiettes

Napper de vinaigrette (sel poivre, vinaigre, 1 c à s d'eau huile) et saupoudrer de persil ciselé



Un chaud froid ...

Pour le repas du soir ; salade de fèves au bacon (5pp- 3 spl)
-1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 banane (0pp- 0 sp). Total :
7pp-5spl

De quoi réajuster une repas restaurant par exemple

Très bon mercredi, le soleil brille comme en été

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

Tous droits réservés