

SALADE DE HARENG FUME AUX CAROTTES

Mercredi 14 Février 2018

Non, je n'ai pas servi ce plat pour la fête des amoureux (lol)

Salade de hareng fumé aux carottes pour 1 personne et 6pp-2 spl

- 100 g de hareng fumé sans huile
- 1 pomme *
- 150 g de carottes *
- 1 clémentine*
- 1 œuf dur moyen*
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 citron *
- persil

Peler les carottes et les râper.

Préparer la vinaigrette : sel poivre, jus de clémentine + vinaigre + huile et bien émulsionner. Rajouter les carottes et bien mélanger

Mettre les carottes râpées au fond d'une assiette

Peler la pomme, la détailler en petits dés à citronner.

Les déposer sur le lit de carottes avec l'œuf et le hareng détaillés en cubes

Saupoudrer de persil haché

Servir



Ce plat peut se préparer en avance et se garder filmé au frais

Pour le repas du soir du 07 02 2018 : salade de hareng fumé aux carottes (6pp-2 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp). Total : 8pp- 4 spl

Très belle saint Valentin et bonne journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés