

SALADE DE PÂTES AUX ANCHOIS

Mercredi 24

Juillet 2019

Pour un diner tout simple mais équilibré:

**Salade de pâtes aux anchois pour 2 personnes et 8pp-9 sp vert
-5spl bleu -2 spv violet par part**

-60 g de pâtes courtes crues complètes dans le cadre violet *

-120 g de filets d'anchois marinés nature à l'huile *

-2 tomates*

-6 œufs de caille*

-20 g d'olives noires dénoyautées

-2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-ciboulette, persil, cerfeuil *

Cuire les œufs de caille à l'eau bouillante vinaigrée 4 minutes, les plonger ensuite dans un récipient d'eau très froide pendant 30 minutes. Les écailler

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur la notice, les égoutter et les répartir dans 2 assiettes

Passer les filets d'anchois sous un filet d'eau tiède, les éponger avec du papier absorbant et les couper en petits tronçons. Les répartir dans les pâtes avec les tomates détaillées en dés et les

olives coupées en
rondelles

Rajouter les œufs de caille coupés en 2 tout autour

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et
un peu d'eau gazeuse

Répartir la vinaigrette dans chaque assiette, saupoudrer
d'herbes

ciselées et bien mélanger au moment de servir



Je passe les anchois sous l'eau pour enlever l'huile de
conservation.

Je les préfère aux anchois au sel car même passés sous l'eau
ils sont vraiment
trop salés

Pour le repas du soir : salade de pâtes aux anchois (8pp-9 sp
vert -5spl bleu – 2 pv violet) -1 yaourt chèvre 0% (1pp-2 sp
vert -0spl bleu et violet) -1 nectarine (0pp-0 sp).
Total :9pp-11 sp vert -5spl bleu –2 spv violet

Une bonne journée mais prudence : c'est la canicule sur
la France

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**