SALADE DE POMMES DE TERRE NORDIQUE

Vendredi 06 Octobre 2017

Repas rapide, préparé à l’avance :

Salade de pommes de terre nordique pour 2 personnes et 7pp- 8 sp-4spl-1sp violet par part

-100 g de harengs doux sans MG

-1 œuf moyen dur *

-200 g de pommes de terre*

-4 oignons nouveaux*

-1 pomme granny Smith *

-ciboulette*

-2 cuillerées à café d’huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre

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

Couper le hareng en dés, l’œuf écaillé en cubes comme la pomme pelée.

Émincer les oignons

Mélanger le tout et saupoudrer de ciboulette

Préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile, un fond d’eau gazeuse. Bien émulsionner et verser sur la salade.

A garder au frais si vous la préparez d’avance et assaisonner de vinaigrette au moment de servir

Pour le repas : salade de pommes de terre nordique (7pp- 8 sp) -1 yaourt 0 % 100 g Saint Malo (1pp- 1 sp) –Total : 8pp- 9 sp

Passez un excellent vendredi

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

Tous droits réservés