

SALADE DU CAPITAINE

Samedi 13 août 2016

Mille sabords, elle ressort son poisson ! (lol)



Salade du capitaine pour 2 personnes et 5pp- 5 sp vert -4spl
bleu-1 sp violet par part

- 1/2 petit chou-fleur*
- 200 g de pommes de terre *
- 1 œuf dur*
- 90 g de haddock prêt à l'emploi*
- 1 petite courgette*
- herbes aromatiques pour salades*
- 2 cuillérées à café d'huile
- vinaigre

Sel poivre

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

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur 2 minutes, il faut qu'ils restent croquants

Couper la courgette en petits dés comme l'œuf dur.

Mélanger les bouquets de chou-fleur, les dés de pommes de terre, de courgettes, d'œuf avec le haddock coupé aussi en dés.

Saupoudrer d'herbes aromatiques pour salades et servir avec une vinaigrette : sel poivre vinaigre, huile et un filet d'eau.

Pour le repas : salade du capitaine (5pp- 5 sp-4spl)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp). Total : 6pp- 6 sp-5spl

Parfait pour un repas du soir après un déjeuner gourmand

Bon week-end