

SALADE HARENG MACÉDOINE RATTES

Vendredi 18
Octobre 2019

A préparer d'avance :

**Salade hareng macédoine rattes pour 2 personnes et 8pp- 7 sp
vert -4spl bleu -2 spv violet par part**

- 100 g de hareng fumé sans huile *
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 160 g de macédoine surgelée ou en conserve *
- 100 g de sucrine ou autre salade verte *
- ciboulette *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- vinaigre de cidre
- sel poivre

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

Cuire à l'eau bouillante salée la macédoine surgelée selon la notice, l'égoutter et la laisser refroidir

Couper en petits tronçons le hareng fumé

Dans 2 assiettes, déposer les feuilles de salade rincées et essorées et mettre au milieu la macédoine et les cubes de pommes de terre. Rajouter le hareng fumé et saupoudrer le tout de ciboulette

Napper de sauce vinaigrette : bien émulsionner ensemble sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau froide gazeuse



Si vous préparez cette salade en avance, ne l'assaisonner qu'au dernier moment

Bien rassasiant pour un diner

Pour le repas du soir : salade hareng macédoine rattes (8pp-4spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -2 figues (0pp-0sp). Total : 10 pp-6 spl

Très bonne fin de semaine

**Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.
fr**

Tous droits réservés