

SALADE NORVÉGIENNE

Jeudi 07 Décembre 2017

Une salade de saison !

Salade norvégienne pour 2 personnes et 3pp- 2 sp-1 spl par part

- 1 œuf *
- 80 g de haddock prêt à l'emploi*
- 2 belles endives*
- 1 pomme*
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Cuire l'œuf 10 minutes dans de l'eau bouillante vinaigrée. Le refroidir sous l'eau froide, l'écailler et le couper en dés

Nettoyer les endives, ôter la base et les couper en rondelles

Peler la pomme, l'épépiner et la couper en petits cubes

Dans un saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau pétillante. Bien émulsionner

Mettre les rondelles d'endives, les dés d'œuf, le haddock coupé en bâtonnets, les petits cubes de pomme et bien mélanger

Servir aussitôt



Si vous devez attendre pour le repas, mettre tous les

ingrédients ensemble et garder au frais. Ne rajouter la vinaigrette qu'au dernier moment

Pour le repas du soir : salade norvégienne (3pp- 2 sp-1 spl)-30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 6 sp-5spl

J'espère que ce jeudi sera agréable et positif

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

Tous droits réservés