

SALADE PIEMONTAISE

Lundi 05 Février 2018

Nettement moins calorique que la recette originale

Salade piémontaise pour 2 personnes et 7pp-7 sp vert – 5 spl bleu – 2 spv violet par part

-200 g de pommes de terre rattes*

-2 œufs moyens*

-10 tomates cerises*

-3 cornichons*

-20 g de mayonnaise légère

-100 g de fromage blanc 0 %

-sel poivre blanc

Cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante vinaigrée, les refroidir sous l'eau froide, les écailler, les couper en dés

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

Couper les tomates cerises en deux et les cornichons en rondelles

Dans un saladier, mettre le fromage blanc et la mayonnaise. Bien mélanger. Assaisonner.

Rajouter les pommes de terre, les œufs, les tomates, les cornichons et bien mélanger

Garder au frais



C'est vrai que ce n'est pas la saison des tomates mais les tomates cerises ont quand même du goût

Pour les cornichons, j'ai mis des cornichons Malossol nettement moins agressifs pour mon estomac

Impossible de faire l'impasse sur la mayonnaise qui lie tous les éléments de cette salade mais emploi en petite quantité

Pour le repas du soir : salade piémontaise (7pp- 5 spl) -100 g de compote sans sucre (2pp- 0 spl). Total : 9pp- 5 spl

Très bonne journée

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

Tous droits réservés