

SALADE POMMES DE TERRE ARTICHAUTS SARDINES

Vendredi 02 Mars 2018

Pour un repas du soir à préparer à l'avance

Salade de pommes de terre artichauts sardines pour 1 personne
et 8pp-6 sp vert- 3 spl bleu -1 spv violet par part

- 100 g de pommes de terre*
- 100 g de cœurs d'artichauts surgelés*
- 4 tomates cerises*
- 1 petite boîte de filets de sardines sans huile
- 1 cuillerée à café d'huile de colza
- 1 jus de citron
- Vinaigre
- Sel poivre
- Ciboulette, persil, cerfeuil

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

Cuire les cœurs d'artichauts surgelés dans de l'eau bouillante salée additionnée d'un jus de citron pendant 3 minutes. Les égoutter

Dans un petit saladier, préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile + 1 c à s d'eau gazeuse. Bien émulsionner

Rajouter les rondelles de pommes de terre, les cœurs d'artichauts , les tomates cerises coupées en 2 et les filets

de sardines.

Saupoudrer d'herbes et bien mélanger au moment de servir



A faire aussi avec des cœurs d'artichauts en conserve

Pour le repas du soir ou sur le pouce : salade de pommes de terre artichauts sardines (8pp- 3 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp). Total : 11pp- 6 spl

Très bon vendredi

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

Tous droits réservés