

SALADE POMMES DE TERRE THON AUX CÂPRES

Lundi 02 Juillet 2018

Une assiette bien rassasiante pour le diner

Salade de pommes de terre thon aux câpres pour 2 personnes et
6pp-6 sp vert -4spl -0 spv violet par part

- 300 g de pommes de terre*
- 120 g de thon au naturel *
- 1 œuf moyen dur*
- 200 g de cœurs de palmiers*
- une vingtaine de câpres *
- ciboulette *
- 100g de Skyr nature
- sel poivre blanc

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

Dans 2 assiettes, déposer les rondelles de pommes de terre, le thon émietté, l'œuf dur coupé en dés, les cœurs de palmiers en rondelles et les câpres



Fouetter ensemble le Skyr avec sel poivre ciboulette émincée



Au moment de servir, mélanger le tout



Si vous ne trouvez pas de Skyr, sorte de fromage blanc islandais à 0spl, remplacer par un yaourt brassé 0 %

Pour le repas : salade de pommes de terre thon aux câpres (6pp-4spl) -mousse pêche avec 100 g de fromage blanc à 0% (1pp-1 sp). Total : 7pp-5spl

Très bon début de semaine

LILOU3158 (Blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés