

# SALADE DE BULOTS

Vendredi 18 Juin 2021

*Une salade terre mer :*

Salade de bulots pour 1 personne et 4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐  
-1 spv violet☐

*-100 g de bulots décortiqués \**

*-100 g de pommes de terre rattes \**

*-5 tomates cerises \**

*-1 petit cœur de sucrine\**

*-ciboulette\**

*-2 cuillères à café de vinaigrette allégée Puget*

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

*Décortiquer les bulots : enlever les opercules, retirer les bulots et ôter l'extrémité des queues.*

*Rincer les bulots.*

*Passer rapidement sous l'eau la sucrine, l'éponger dans du papier absorbant et la détailler en chiffonnade.*

*Dans une assiette, disposer la sucrine, les rondelles de pommes de terre, les tomates cerises coupées en deux et les bulots.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et assaisonner de vinaigrette.*



*J'ai acheté des bulots déjà cuits ce qui fait gagner du temps sinon pour des bulots frais , les cuire dans un court-bouillon pendant une quinzaine de minutes après les avoir fait dégorger dans de l'eau froide très salée pendant 1 bonne heure .Les laisser refroidir dans le court-bouillon.*

*J'ai rajouté deux fleurs de ciboulette de mon jardin.*

*Pour le repas : velouté froid de courgettes à la menthe (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -salade de bulots (4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐-1 spv violet☐) -tarte à la rhubarbe et à la ricotta (6 sp vert☐- 5 spl bleu☐-5spv violet☐-recette du 09 08 2020).  
Total : 11 sp vert ☐ – 9 spl bleu☐ -7 spv violet☐*

*Très bonne journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***