

SALADE DE MACÉDOINE AU HARENG FUME

Mardi 01 novembre 2022

Cuisine du placard :

Salade de macédoine au hareng fumé pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ par part

-1 filet de hareng fumé sans huile 120 g : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-8 œufs de caille * : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-220 g de macédoine nature*en conserve : 0 sp vert □□□ – 0 psp□*

-1 carotte : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-ciboulette * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 cuillérées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

Cuire à l'eau bouillante vinaigrée les œufs de caille pendant 4 minutes, les plonger dans de l'eau froide puis les écailler. Les couper en 2.

Couper le filet de hareng fumé en petits morceaux.

Peler la carotte et la détailler en petits dés.

Répartir la macédoine dans 2 assiettes.

Rajouter les morceaux de hareng fumé, les dés de carotte et les œufs de caille.

Saupoudrer de ciboulette et napper de vinaigrette.



Les petits dés de carotte crue apportent du croquant car fréquemment la macédoine en conserve est assez molle.

Très basique, très simple mais bien bon et bien rassasiant.

Pour le repas du soir : salade de macédoine au hareng fumé (6 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 30 g de camembert 5% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 2 figes (0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□*

Recalculez bien vos perso points psp□ fonction de vos propres choix.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés