

Salade pommes de terre, saumon fumé, chèvre frais

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 150g de pommes de terre
- 2-3 tranches de saumon fumé (selon la taille)
- 1 tomate
- 15g de chèvre frais
- ½ échalote
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ½ yaourt
- Le jus d' 1/2 citron
- ½ cuillère à café d'aneth
- ½ cuillère à café de ciboulette
- 3 noisettes, graines de courge

Préparation 15 minutes / Cuisson 15 minutes (peut varier selon la taille des pommes de terre)

- Éplucher, laver et couper les pommes de terre en morceaux (la taille varie selon vos goûts)
- Mettre les pommes de terre à cuire dans une grande casserole remplie d'eau
- Lorsque l'eau bout compter environ 15 minutes
- Pour savoir si elles sont cuites planter un couteau dans une pomme de terre, le lame doit se retirer facilement
- Pendant ce temps, découper le saumon en lanières
- Éplucher et couper finement l'échalote
- Couper en morceaux les noisettes, le chèvre et la tomate
- Laver et essorer la salade
- Dans un bol mélanger le yaourt, la crème, l'échalote, le citron, les noisettes et les graines de courge
- Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter et les rincer pour arrêter la cuisson
- Dans une assiette ou un petit saladier disposer les pommes de terre, le mélange yaourt-oléagineux, le saumon et le chèvre frais
- Arroser de sauce et parsemer d'aneth et de ciboulette

Accompagnement

- Ce plat est idéale pour un déjeuner complet.

Diétôdélices