

Salade pommes de terre, avocat, chèvre et noix

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 150g de pommes de terre
 - ½ avocat
 - 30g de chèvre
 - 1 petite endive
 - 1 œuf
 - 7 noix
 - jus de citron
- Pour la vinaigrette
- 1 cuillère à café de moutarde
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou de votre choix
 - 2 petites cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 petite cuillère à soupe d'eau
 - Épices selon vos envies et vos goûts

Préparation 10 minutes / Cuisson 40 minutes

Préparer les pommes de terre

- Laver et brosser les pommes de terre
- Les mettre dans une casserole remplie d'eau, l'eau doit recouvrir les pommes de terre
- Commencer la cuisson à l'eau froide et à feu vif
- Lorsque l'eau bout, mettre à feu moyen, et laisser cuire 20 à 40 minutes
- Le temps de cuisson dépend selon la grosseur des pommes de terre
- Pour vérifier la cuisson, piquer les pommes de terre à l'aide de la pointe d'un couteau. Si celui-ci se retire facilement, les pommes de terre sont cuites, sinon prolonger la cuisson pendant quelques minutes.
- En fin de cuisson, égoutter les pommes de terre, les rincer à l'eau froide, les éplucher et les couper en morceaux la taille dépend de vos envies

Préparer l'œuf dur

- Préparer un saladier d'eau froide pour arrêter la cuisson de l'œuf
- Mettre une casserole remplie d'eau à chauffer
- Veillez à mettre suffisamment d'eau pour que l'œuf soit complètement immergé
- Lorsque l'eau bout plonger l'œuf délicatement à l'aide d'une louche
- Laisser cuire 10 minutes précises
- Lorsque l'œuf est cuit le sortir de l'eau et le plonger dans le saladier d'eau froide
- Faire rouler doucement l'œuf sur une surface dure pour fendiller la coque
- Puis enlever les morceaux de coque à la main
- Rincer l'œuf et le réserver

Pendant les cuissons

- Laver et couper l'endive en rondelles et l'arroser d'un filet de jus de citron
- Couper en morceaux l'avocat et l'arroser d'un filet de jus de citron
- Couper le chèvre en dés
- Couper en morceaux l'œuf et les cerneaux de noix

Préparer la vinaigrette

- Mélanger la moutarde et le vinaigre, ajouter l'huile et l'eau bien remuer
- Dans un saladier mélanger les pommes de terre, l'œuf, les endives, l'avocat, le chèvre, les noix, les épices et la vinaigrette
- Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter les graines et oléagineux de votre choix.

Accompagnement(s)

- Cette salade est idéale le soir accompagné d'une soupe de légumes et de pain grillé à l'ail.