

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade de maquereau, oeuf et pommes de terre



Imprimer



Commenter

Préparation: 5

Ingrédients

2

- 1 maquereau
- 2 oeufs
- 1 courgette
- 1 carotte
- Quelques brins de ciboulette
- 1 citron
- 4 pommes de terre

1. Faites cuire les oeufs pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. (Lavez-vous bien les mains après les avoir touchés en les mettant dans la casserole!! Et une fois passés dans l'eau bouillante, plus aucun risque de transmission d'infection type salmonelle:)
2. Remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau. Portez-la à ébullition. Et faites cuire les pommes de terre coupées en dés pour environ 10 minutes puis déposez le maquereau vidé sur le tamis et cuisez également 10 minutes. (Temps de cuisson relatifs à la taille du poisson et des dés de pommes de terre).
3. Il ne vous restera plus qu'à laisser refroidir poisson, oeuf et pommes de terre et à laver (vinaigre d'alcool), rincer et peler en tagliatelles les légumes. Puis à verser le jus de citron agrémenté de ciboulette (lavée, rincée et ciselée:)

Complète, légère et pleine de vitamines et nutriments!;)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram