



SALADE DE POMMES DE TERRE ET TRUITE FUMÉE

Avec des radis et une vinaigrette à la moutarde et à l'aneth



TRUITE

Ce poisson gras de la famille du saumon était traditionnellement fumé pour le préserver. Aujourd'hui, on fume la truite pour le goût.



Grenailles



Haricots verts ✱



Radis ✱



Aneth frais ✱



Filet de truite fumé ✱

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Sans lactose

Cette salade d'été à base de pommes de terre et de truite est prête en un rien de temps. La douceur des pommes de terre et le croquant des radis offrent un agréable contraste en bouche. Et le fait de mélanger la vinaigrette aux pommes de terre lorsqu'elles sont encore chaudes permet d'encore mieux libérer toutes les saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol et saladier.

Recette de **salade de pommes de terre et truite fumée** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les **grenailles**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et ajoutez une pincée de sel. Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



2 CUIRE LES GRENAILLES ET LES HARICOTS

Faites cuire les **grenailles** 12 à 15 minutes à couvert ★. Ajoutez les **haricots** après 5 minutes de cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 ÉMINCER LES RADIS ET CISELER L'ANETH

Pendant ce temps, coupez les **radis** en fines tranches. Émincez la moitié des **fanes** (vous pouvez jeter le reste). Ciselez l'**aneth** très finement.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le bol, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le vinaigre balsamique blanc, la majeure partie de l'**aneth** ainsi que du sel et du poivre.



5 MÉLANGER LA SALADE

Émiettez la **truite fumée** ★★ à l'aide de deux fourchettes et mélangez-en la majeure partie avec les **grenailles**, les **haricots**, les **radis** et leurs **fanes** dans le saladier. Ajoutez la vinaigrette, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade de pommes de terre** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **truite** et d'**aneth**.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez cuire les grenailles à la poêle, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne et faites-les cuire 30 à 35 minutes à couvert. Faites alors cuire les haricots à l'eau séparément ; 7 à 10 minutes pour qu'ils soient al dente.

★★ **CONSEIL** : Il se peut qu'il reste quelques arêtes : pensez donc à bien inspecter la truite avant de l'ajouter à la salade.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Radis (pc) *	5	10	14	20	24	28
Aneth frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Filet de truite fumé (70 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	2	4	6	8	10	12
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2502 / 598	446 / 107
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	4,4	0,8
Glucides (g)	52	9
Dont sucres (g)	4,8	0,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !