

SALADE DU PÊCHEUR

Mars 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de pommes de terre à chair ferme
- ★ 1 boîte de thon au naturel de 200 g (140 g égoutté)
- ★ 2 oignons blancs frais
- ★ 15 olives noires dénoyautées
- ★ 1 cuillère à soupe de câpres au vinaigre
- ★ 15 brins de ciboulette
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile de colza
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Égouttoir, Ciseaux, Saladier, Bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 4,15 € (soit 1,04 € par personne)



Recette :

Faire cuire les pommes de terre (Charlotte, Belle de Fontenay, BF 15, Ratte, Roseval, ...) avec la peau 20 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter. Hacher les oignons blancs, ciseler la ciboulette. Couper les olives noires en rondelles. Égoutter le thon et l'émietter. Éplucher les pommes de terre, les couper en dés de 1 cm de côté et les mettre dans un saladier, ajouter les oignons hachés, le thon, les câpres et les rondelles d'olives.

Préparer une vinaigrette : dans un bol mettre le sel, le poivre, le vinaigre et tourner pour dissoudre le sel. Ajouter l'huile et bien mélanger. Napper la salade avec la vinaigrette et parsemer de ciboulette ciselée.

Boisson :

Un Entre-Deux-Mers servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.