



Salade de p. de terre aux herbes



Une salade simple par sa réalisation , mais efficace , tout cela avec une sauce diététique !

Ingrédients :

<i>600 gr de pomme de terre ferme ou semi ferme. Poivre et sel</i>	<i>1 yaourt nature (125gr) 1 c à soupe de crème allégée 1 c à soupe de vinaigre blanc 1 c à soupe de persil haché 1 c à soupe de cerfeuil haché 1 c à soupe de ciboulette hachée Sel & poivre</i>
--	--

Préparation :

Éplucher les pommes de terre , couper les en cubes moyens suivant la taille de vos pommes de terre à la base , mais pas trop petit.

Cuire à l'eau salée , comme une cuisson normale.

Egoutter , salé et poivrer puis laisser refroidir sous film alimentaire .

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients ensemble.

Vos pommes de terre froides , mélanger la sauce , vérifier l'assaisonnement en poivre et sel , et rectifier si nécessaire.

Placer votre plat au frigo dans un récipient fermé soit couvercle soit au film alimentaire .

Pour une dégustation optimum l'idéal est de laisser reposer ce plat quelques heures afin de développer les arômes.

Conseils-Infos :

Vous pouvez sans soucis les préparer la veille , mais veiller à bien conserver ce plat de façon hermétique .

On utilise bien entendu des herbes fraîches.