

Salade

Pommes de terre/Sardines



30 minutes



300/personne



4 personnes



Oméga 3
Vitamine D

Ingrédients



600g de pommes de terre



2 boîtes de sardines à l'huile (240g net égoutté)



1 petit bouquet de persil frais



1 oignon rouge



1 càs de moutarde



3 càs d'huile d'olive



2 càs de vinaigre de cidre

Étapes

Laver et peler les pommes de terre, puis les couper en morceaux de taille égale.

Les faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes environ. Égoutter et laisser refroidir.

Égoutter les sardines et les couper en morceaux.

Éplucher et émincer finement l'oignon rouge. Laver et hacher le persil.

Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Dans un grand saladier, combiner les pommes de terre refroidies, les sardines, l'oignon et le persil.

Verser la vinaigrette et bien mélanger.