Salade piémontaise légère recette cookeo ou sans



Salade piémontaise légère recette cookeo

340 CALORIES 8 PP 8 SP (si 4 personnes)

230 CALORIES 5 PP 5 SP (si 6 personnes)

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

600 g de pommes de terre

4 tomates

200 g de dés de jambon

12 cornichons

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

2 oeufs

600 ml d’eau pour le cookeo

Sel

Poivre

Préparation au cookeo

Coupez les tomates en morceaux.

Coupez les cornichons en rondelles

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Déposez dans un saladier les morceaux de tomates, de cornichons, les dés de jambon.

Dans un bol versez le yaourt nature et la moutarde. Mélangez.

Placez la sauce yaourt moutarde et le saladier de tomates cornichons jambon dans le frigo.

Faites cuire 2 œufs dans une casserole. Ecalez les œufs quand ils sont froids coupez-les en morceaux et ajoutez aux tomates. (Vous pouvez faire cuire les œufs dans le cookeo avant de faire cuire les pommes de terre https://youtu.be/rlx56C11uHw)

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les pommes de terre. Déposez les dans un saladier puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez les pommes de terre du frigo puis ajouter les au reste des ingrédients.

Verser la sauce et mélangez.

Vous pouvez replacer au frigo pour plus de fraîcheur sinon consommez immédiatement.

Préparation sans cookeo

Coupez les tomates en morceaux.

Coupez les cornichons en rondelles

Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Faites cuire les pommes de terre dans un faitout

Déposez dans un saladier les morceaux de tomates, de cornichons, les dés de jambon.

Dans un bol versez le yaourt nature et la moutarde. Mélangez.

Placez la sauce yaourt moutarde et le saladier de tomates cornichons jambon dans le frigo.

Faites cuire 2 œufs dans une casserole ou un faitout. Ecalez les œufs quand ils sont froids coupez-les en morceaux et ajoutez aux tomates.

Quand les pommes de terre sont cuites, égouttez les pommes de terre. Déposez les dans un saladier puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo au moins 2 h.

Sortez les pommes de terre du frigo puis ajouter les au reste des ingrédients.

Versez la sauce et mélangez.

Vous pouvez replacer au frigo pour plus de fraîcheur sinon consommez immédiatement.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```