



Salade d'épinards à la truite fumée

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
327 kcal	7,9 g	1,80 g	41,7 g	25,0 g	18,5 g	1,51 g
16%	9%	4%	8%	28%	34%	30%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
15-20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g de pommes de terre grenaille
- 80g d'épinard frais
- 70g de truite saumonée fumée
- 1 pomme
- le jus d'½ citron
- 1 échalote
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de miel
- 2-3 brins de ciboulette

Préparation

1. Faites cuire les pommes de terre grenaille dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes.
2. Pendant ce temps, émiettez la truite fumée en morceaux. Épluchez et émincez l'échalote. Coupez la pomme en dés.
3. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, le miel et le jus de citron. Poivrez selon votre convenance.
4. Ajoutez-y les pommes de terre égouttées, les épinards, la pomme et mélangez avec la vinaigrette.
5. Servez dans une assiette en disposant la truite par-dessus ainsi que la ciboulette.