

Recette d'avril  
Sans viande



Prête en  
35 minutes



1965 kJ  
470 kcal p. p.

# Salade de pommes de terre à l'étouffée et vinaigrette aux herbes



VE-2/W 14-17/09

 Mix  
SQ5-COC-21279  
© 1996 FSC

**coop**

Pour moi et pour toi.

# RECETTE

## Ingrédients pour 2 personnes

500 g de petites pommes de terre

1/2 cs d'huile d'olive

60 g de tomates séchées à l'huile

1 gousse d'ail

50 g de fruits du câprier

1 1/2 bouquet de ciboulette

1 cc de moutarde

2 cs de vinaigre balsamique blanc

3 cs d'huile d'olive

1/2 cc de miel liquide

1 1/2 cc de mélange pour salade Milerb

Sel et poivre

1



Couper les pommes de terre en 2 ou en 4 selon leur taille. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer les pommes de terre, les couvrir, les étuver à feu moyen env. 15 min. en remuant de temps en temps. Retirer le couvercle.

2



Egoutter les tomates, les couper en lamelles. Emincer l'ail et ajouter les deux aux pommes de terre, terminer la cuisson encore 15 min. en les remuant souvent. Les laisser un peu refroidir.

3



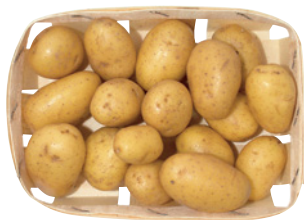
Ajouter les fruits du câprier égouttés et la ciboulette grossièrement ciselée. Sauce: mélanger la moutarde et tous les ingrédients jusqu'au mélange pour salade compris, saler et poivrer. Assaisonner et servir.

# LISTE DES COURSES

---



**Miel liquide  
Langnese,  
500 g**



**Petites pommes de terre fermes  
à la cuisson, env. 500 g**



**Mélange pour salade  
Milerb, préparation  
d'herbes aromatiques,  
50 g**



**Vinaigre  
balsamique blanc  
Balsamio®,  
500 ml**



**Tomates séchées  
à l'huile Saclà,  
280 g**



**Huile d'olive  
italienne bio  
Coop Naturaplan,  
5 dl**

---

Il vous faut aussi: ■ ail ■ fruits du câprier ■ ciboulette ■ moutarde  
■ sel ■ poivre

---

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



## HUILE D'OLIVE...

Les populations du bassin méditerranéen ont des habitudes alimentaires diverses, mais toutes ont un aliment en commun: l'huile d'olive! Son goût noble et fruité fait l'unanimité dans le monde entier. Elle est produite à partir d'olives vertes qui poussent sur

des arbres cultivés en majorité dans les régions méditerranéennes. En fonction des méthodes de production, l'huile d'olive est classée en différentes qualités; la meilleure étant l'huile d'olive non traitée et pressée avec ménagement: l'huile d'olive extra vierge.