

SALADE DE HARENG, POMMES DE TERRE, RADIS & POMME



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Hareng au naturel 2 filets (= 150g)
- Pommes de terre (pesées avec peau) 150g à 200g
- Jeunes pousses (mâche, roquette, épinard) 2 poignées = 60g
- 1 pomme Golden
- 4 radis rouges
- 1 petite échalote
- Ciboulette fraîche
- Sauce vinaigrette au citron ([recette sur le blog](#))

Astuces :

- Remplacer les harengs par du maquereaux ou des sardines.
- Les jeunes pousses et le hareng sont riches en **vitamine A** ([article sur le blog](#)).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Laver les pommes de terre, les éplucher et les couper en morceaux (3 cm de largeur). Les faire **cuire** à l'eau pendant ≈ **20 minutes**, les égoutter et les passer sous **l'eau froide**.
2. Laver la pomme, garder la peau et la couper en **cubes** ou en **lamelles**.
3. Éplucher les radis, retirer les extrémités et les couper en **fines rondelles**.
4. Éplucher et **émincer** l'échalote.
5. Couper les filets de hareng en petits morceaux ou les laisser entiers (**au choix**).
6. Laver et **ciseler finement** de la ciboulette.
7. **Laver** les feuilles de salade.
8. Préparer la sauce vinaigrette.
9. **Mélanger** tous les ingrédients (sauf la vinaigrette), réserver **au frais 1 heure**. Au dernier moment, **verser** la vinaigrette et de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr