



## Salade tiède pommes de terre-chou plume

40 min végété minceur



1. **1 kg de pommes de terre à raclette**  
**eau salée, bouillante** Cuire les pommes de terre env. 20 min dans l'eau salée bouillante, égoutter, couper en deux.
2. **4 c. s. de moutarde**  
**6 c. s. de vinaigre**  
**6 c. s. d'huile**  
**½ c. c. de sel**  
**un peu de poivre**  
**1 oignon**  
**1 gousse d'ail**  
**300 g de chou plume**  
ou de chou palmier  
**1 c. s. d'huile**  
**1 dl de bouillon** Mélanger moutarde, vinaigre et huile, saler, poivrer. Peler l'oignon et l'ail, hacher grossièrement. Tailler le chou plume en lanières. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter oignon, ail et chou plume, verser le bouillon, laisser mijoter env. 10 minutes. Incorporer avec les pommes de terre à la sauce à salade.
3. **4 œufs frais**  
**eau, bouillante** Cuire les œufs env. 8 min dans l'eau bouillante, passer sous l'eau froide, écaler, dresser sur la salade.

Portion (¼): 475 kcal, lip 28 g, glu 36 g, pro 15 g