


Salade de patates à l'aneth

Préparation	15 minutes (+ refroidissement des pommes de terre)
Cuisson	30 minutes
Portions	6-8
Coût (portion)	0,44 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur.
Instruments	Passoire, grand chaudron, planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, grand bol, cuillère, petit bol, petit couteau tranchant.



Ne pas servir aux enfants de moins de 1 an, car cette recette contient du miel.

Ingrédients




EN CONSERVANT LA PELURE, ON SAUVE DU TEMPS ET ON CONSERVE PLUS DE FIBRES ALIMENTAIRES.

1 kg (2 lb) de **potatoes de terre rouges**, bien nettoyées (environ 1,5 litre/6 tasses cuites en cubes)




ON PEUT LES REMPLACER PAR UNE QUANTITÉ ÉGALE DE RELISH.

2 branches de **céleri** coupées en petits dés (environ 175 ml / ¾ tasse)



125 ml (½ tasse) de gros **cornichons à l'aneth** hachés (environ 2 gros cornichons)



ON PEUT REMPLACER LA MOITIÉ DE LA MAYONNAISE PAR DU YOGOURT NATURE.

80 ml (⅓ tasse) de **mayonnaise**



45 ml (3 c. à soupe) de **vinaigre de cidre**



15 ml (1 c. à soupe) de **lait**



5 ml (1 c. à thé) de **miel**



1 gousse d'**ail**, hachée



2 **oignons verts** émincés



Sel et poivre au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cette salade est une savoureuse façon d'ajouter des légumes au menu!

Préparation

1	Cuire les pommes de terre 20 à 25 minutes dans un chaudron d' eau bouillante salée . Égoutter et refroidir.	 
2	Couper les pommes de terre refroidies en cubes d'environ 2 cm et les placer dans un grand bol.	 
3	Ajouter les céleris et les cornichons .	
4	Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise , le vinaigre de cidre , le lait , le miel , l' ail et les oignons verts pour former une vinaigrette. Saler et poivrer .	
5	Ajouter la vinaigrette à la salade, mélanger et servir.	 

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca