

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Salade de maquereau, oeuf et pommes de terre



Imprimer



Commenter

Préparation: 5

**Ingrédients**

2

- 1 maquereau
- 2 oeufs
- 1 courgette
- 1 carotte
- Quelques brins de ciboulette
- 1 citron
- 4 pommes de terre

1. Faites cuire les oeufs pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. ( Lavez-vous bien les mains après les avoir touchés en les mettant dans la casserole!! Et une fois passés dans l'eau bouillante, plus aucun risque de transmission d'infection type salmonelle:)
2. Remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau. Portez-la à ébullition. Et faites cuire les pommes de terre coupées en dés pour environ 10 minutes puis déposez le maquereau vidé sur le tamis et cuisez également 10 minutes. ( Temps de cuisson relatifs à la taille du poisson et des dés de pommes de terre).
3. Il ne vous restera plus qu'à laisser refroidir poisson, oeuf et pommes de terre et à laver ( vinaigre d'alcool), rincer et peler en tagliatelles les légumes. Puis à verser le jus de citron agrémenté de ciboulette ( lavée, rincée et ciselée:)

*Complète, légère et pleine de vitamines et nutriments!;)*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)