

SALADE PIÉMONTAISE

Ingrédients :

400 g de tomates roma

600 g de pomme de terre à chair ferme cuites avec la peau (environ 30 minutes)

3 œufs durs

8 gros cornichons

200 g de jambon dinde coupé en dés

150 g de mayonnaise

2 cuillères à soupe de crème allégée à 15 %

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc

1 cuillère à soupe de persil haché

Sel, poivre

Préparation :

1. Faire cuire les pommes de terre avec la peau. Démarrage de la cuisson à l'eau froide salée et poursuivre la cuisson 20 minutes à partir de la première ébullition. Au terme de la cuisson les égoutter...les laisser refroidir puis les éplucher...et les couper en gros dés
2. Faire cuire les œufs durs. Démarrage de la cuisson à l'eau froide salée...Compter 10 minutes de cuisson à compter de la première ébullition. Au terme de la cuisson rafraichir pour stopper la cuisson puis écaler.
3. Laver les tomates, les épépiner et les détailler en petits cubes. Disposer les tomates dans un saladier...ajouter les cornichons découpés en rondelles...et le blanc de poulet préalablement coupé en dés
4. Ajouter les œufs durs froids coupés en morceaux...et enfin les pommes de terre
5. Ajouter la mayonnaise et mélanger délicatement afin de lier tous les ingrédients entre eux. Placer au réfrigérateur une heure avant de consommer.

A consommer le jour même !

TABOULE AUX FENOUIL ET NOIX

Préparation : 25 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

- 250 g de boulgour
- 1 bulbe de fenouil
- 50 g de noisettes hachées grillées
- 1 bouquet de ciboules hachées
- 4 petits oeufs
- 25 g de tomates séchées à l`huile, émincées
- 3 cuillères à soupe de persil frais haché
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée
- 70 g d`olives noires
- 4 cuillères à soupe d`huile d`olive
- 2 cuillères à soupe d`huile aillée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 pains pitas, chauds
- Du sel
- Du poivre noir du moulin

1. Mettez le boulgour dans une jatte, arrosez d`eau bouillante et laissez tremper environ 15 min.
2. Égouttez le boulgour dans une passoire en métal et posez

- la passoire sur une casserole d'eau bouillante.
3. Couvrez avec un couvercle et faites cuire 10 min à la vapeur. Éparpillez les grains à la fourchette et étalez sur un plateau en métal.
 4. Laissez refroidir. Faites cuire les oeufs durs 8 min.
 5. Refroidissez sous l'eau froide, égalez et coupez en quartiers ou faites des tranches sans les détacher complètement.
 6. Émincez finement le fenouil. Faites bouillir à l'eau salée 6 min, égouttez et refroidissez sous l'eau courante.
 7. Incorporez les oeufs, fenouil, Ciboules, tomates séchées, persil, menthe et olives au boulgour.
 8. Arrosez d'huile d'olive, d'huile alliée et de jus de citron. Salez et poivrez.
-

VERRINE AVOCAT THON OEUF DUR

Ingrédients :

- 2 Avocat
- 1 Boite de thon
- Sel
- 3 Oeufs
- Du persil
- Mayonnaise
- De la crème liquide

Préparation :

1. Débutez par mixer les avocats avec un peu de crème liquide et du sel mettre dans le fond de vos verrines.
 2. Mixer le persil avec le thon et un peu de crème liquide puis mettre du sel un peu de mayo et bien mélanger et mettre dans les verrines.
 3. Faites finalement cuire les œufs en œufs dur puis une fois froid les râpe et mettre dans les verrines.
-

ŒUF MIMOSA

4 personnes

4 oeufs

1 jaune d'oeuf

1 verre d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation :

- Mettez les oeufs dans une casserole d'eau froide.
- salez, mettez la casserole sur le feu, compter 10 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.
- Pendant que cuisent les oeufs, préparer une mayonnaise: mettez le jaune d'oeuf dans un bol, tournez-le avec une cuillère en bois pour former une trame à laquelle vous ajouterez l'huile par petites quantités.
- vous ne salerez la mayonnaise que lorsqu'elle sera entièrement prises.
- les oeufs étant cuit, égouttez-les, passez- les sous le robinet d'eau froide, égalez-les, coupez-les en deux

dans le sens de la longueur.

- Enlever les jaunes, sans briser les blancs.
- Disposez les blancs sur un plat et remplissez les de la mayonnaise
- Passez les jaunes au mixeur et saupoudrez en les oeufs.
- Servez bien froid