



Les plats principaux

Salade de cabillaud à la Suédoise

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de yaourt
2 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
250 grammes de cabillauds (cuit)
1 cuillère à soupe de câpre
2 cuillères à soupe cornichons (hachés fin)
2 cuillères à soupe d' aneth (hachée finement+extra)
1 pain multicéréales
poivre rose en grain
poivre
sel

Méthode de préparation

Mélangez le yaourt avec la mayonnaise, l'huile d'olive, et le jus de citron. Salez et poivrez.

Écrasez finement le poisson avec une fourchette et mélangez-y le dressing. Incorporez-y bien les câpres, les cornichons et l'aneth. Goûtez et assaisonnez encore un peu avec poivre et sel.

Tartinez quelques tranches de pain avec la salade et garnissez d'aneth et de poivre rose.

