

## Salade de pommes de terre piquante



*Une version fraîche de la salade de pommes de terre classique. Ce plat d'accompagnement peut être servi avec vos protéines et légumes préférés.*

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 90

Lipides 1

Glucides 17

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 160

### **Ingrédients**

- 500 g de pommes de terre
- 60 ml (¼ de tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth, finement hachée
- 20 ml (4 c. à thé) de moutarde de Dijon à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser tiédir 10 à 15 minutes. Réserver.
2. Dans un bol moyen, mélanger le yogourt, l'aneth, le citron, la moutarde de Dijon et l'huile d'olive.
3. Couper en quatre les pommes de terre refroidies, puis incorporer au mélange de yogourt.
4. Saler, poivrer et mélanger. Garnir de ciboulette.
5. Savourer!

## Notes



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal  
Nutritionniste Diététiste à Montréal