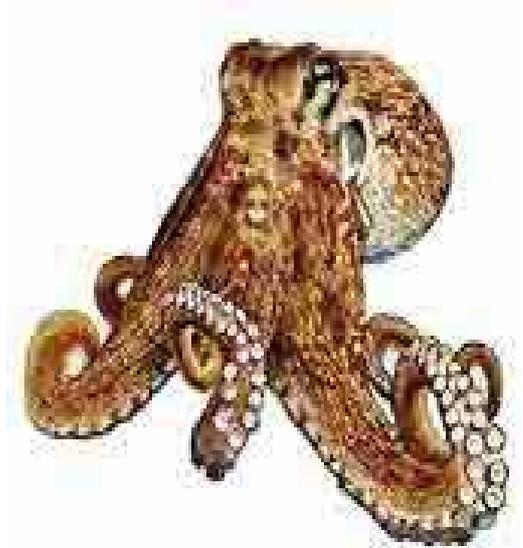


SALADE MEDITERRANEENNE AUX POULPES

Préparation et cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes :



- 1 sachet de salade mixte sous vide
- 2 belles tomates
- 2 œufs durs
- 200 g de salade de poulpes
- 100 g de filets d'anchois à l'huile d'olive
- 200 g de haricots verts très fins
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 petit oignon rouge coupé en rondelles
- 6 cuillères à soupe d'huile
- Sel-poivre

Disposez un fond de salade mixte dans les assiettes . Coupez les oeufs et les tomates en quartiers.

Placez ensuite la salade de poulpes, les haricots, les tomates et les œufs durs sur les assiettes.

Sur chaque salade posez 2 filets d'anchois, Disposez les rondelles d'oignon et assaisonnez les salades avec l'huile des poulpes.

Mélangez dans un bol l'huile, le vinaigre, sel, poivre pour obtenir une petite vinaigrette.

Mettez la dans un ravier et servir.