

HADDOCK EN SALADE

Mardi 18 Avril 2017

Faisant partie des poissons fumés, le haddock est intéressant pour sa richesse en protéines, en oméga 3, son peu de MG mais cependant à consommer modérément du fait de son fumage et de sa richesse en sel



Haddock en salade pour 2 personnes et 6pp- 7sp par part

- 100g de haddock prêt à cuisiner
- 2 œufs moyens durs *
- 200 g de pommes de terre *

- 12 radis roses *
- 1 cuillerées à soupe de câpres *
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- 4 cuillerées à soupe de crème à 4 %
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- ciboulette*

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles

Dans 2 assiettes, déposer les tranches de pommes de terre et éparpiller dessus le haddock coupé en dés, les radis roses en rondelles, les olives, les câpres et les œufs détaillés en 4

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Préparer la sauce : crème, vinaigre sel poivre, à verser sur salade au moment de servir

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – haddock en salade (6pp- 7 sp) – 1 compote sans sucre (2pp- 3 sp). Total : 9pp- 11 sp

Excellent mardi et bonne reprise