

SALADE DE COLIN

Mercredi 06 Mars

2019

Deuxième recette de poisson : mi-chemin entre la Bretagne et l'Italie

Salade de colin

pour 2 personnes et 4pp-2spl par part

-240 g de filet de colin*

-240 g de bouquets de chou-fleur*

-10 tomates « cœur de pigeon » *

-1 cœur de sucrine*

-une vingtaine de câpres*

-10 g de parmesan

-vinaigre de cidre

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-sel poivre

- 1 cuillère à café de court-bouillon en poudre

-ciboulette*

Pocher le poisson dans le court-bouillon, l'égoutter, l'effeuiller

Cuire 5 minutes à la vapeur les bouquets de chou-fleur (cocotte-minute), les laisser refroidir

Laver et essorer les feuilles de sucrine

Déposer dans deux assiettes les feuilles de sucrine et

compléter

avec le colin effeuillé, les tomates coupées en 2, les bouquets de chou-fleur

Avec un couteau économe, faites des copeaux de parmesan à éparpiller sur la salade avec les câpres

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et pour allonger un peu d'eau gazeuse

Napper la salade avec la vinaigrette et saupoudrer de ciboulette émincée



A faire avec un autre poisson : cabillaud, saumon etc.

Pour le repas du soir : salade de colin (4pp-2sp) -2
wasas légers (2pp-2sp) -50 g de gruyère allégé (2pp-2sp) -100
g de compote sans
sucre maison (2pp-0spl). Total : 10 pp-6spl

Très bon mercredi à vous toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés