

# SALADE D'OMBLE CHEVALIER

Mardi 19 Janvier 2021

*L'omble chevalier est un poisson d'eau douce, vivant dans les eaux froides des lacs de montagne et il est de la même famille que les truites et les saumons.*

Salade d'omble chevalier pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 3 spl bleu ☐ -3 spv violet ☐ par part

-250 g d'omble chevalier (2 pavés) \*

-60 g de feta allégée

-1 sucrine \*

-20 câpres\*

-1/2 citron bio\*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sel, poivre blanc

-1 court-bouillon

*Pocher les pavés d'omble chevalier dans le court-bouillon. Dès frémissement, arrêter la cuisson et égoutter le poisson. Le laisser refroidir.*

*Garnir deux assiettes de feuilles de salade.*

*Répartir la feta émietlée, la chair de l'omble chevalier effeuillée et les câpres sur la salade.*

*Préparer la vinaigrette : sel , poivre blanc, le jus du citron, l'huile, un filet d'eau gazeuse et bien émulsionner.*

*Napper les deux assiettes de vinaigrette au moment de servir.*



*Vous pouvez remplacer la sucrine par une autre salade de votre choix et l'omble chevalier par de la truite saumonée.*

*Avec du saumon frais, le comptage n'est plus le même en vert☐ : 9 sp vert*

*Pour le repas du soir : soupe de poissons maison (1 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐-recette du 18 01 2017) -salade d'omble chevalier (6 sp vert☐ -3 spl bleu☐-3 spv violet☐) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -1 clémentine (0 sp). Total : 12 sp vert☐ – 6 spl bleu☐- 3 spv violet☐*

*Très bon début de semaine à toutes et tous.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***