

SALADE MARINE DE LENTILLES BLONDES

Vendredi 09 Avril 2021

Rapide et rassasiant :

Salade marine de lentilles blondes pour 2 personnes et 5 sp vert □ -2 spl bleu□-2 spv violet□ par part

-200 g de lentilles blondes cuites *

-200 g de colin frais*

-200 g de cœurs de palmier*

-100 g de lanières de poivrons*

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-1 bouillon cube de court-bouillon

-moutarde

-ciboulette *

Mettre le bouillon cube de court-bouillon dans une casserole d'eau et chauffer jusqu'à ce que le bouillon cube fonde. Laisser refroidir puis plonger le colin dans le court - bouillon. Porter à frémissement et stopper la cuisson. Couvrir 10 bonnes minutes puis égoutter le poisson et le laisser tiédir.

Garnir deux assiettes de lentilles blondes.

Rajouter le colin effiloché, les cœurs de palmier coupés en

rondelles et les lanières de poivrons.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile, une pointe de moutarde et un filet d'eau gazeuse. Bien émulsionner et répartir dans les deux assiettes au moment de servir.



Pour cette salade, j'ai pris des lentilles nature en conserve, passées sous l'eau froide et bien égouttées mais vous pouvez les préparer vous-mêmes.

Vous pouvez aussi préparer votre court-bouillon qui sera nettement moins salé : eau, vin blanc sec, carottes céleri-branché, oignons émincés, bouquet garni (thym laurier), sel, poivre. Porter à ébullition et laisser refroidir avant de pocher le poisson.

Quant aux poivrons, j'en prépare l'été et je les congèle en lanières.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -salade marine de lentilles blondes (5 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet) -100 g carottes cuites (0 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 7 sp vert -4 spl bleu-3 spv violet

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés