

# SALADE DE CABILLAUD AUX FÈVES

Vendredi 14 Mai 2021

*A la fois léger et rassasiant pour un repas du soir :*

Salade de cabillaud aux fèves pour 2 personnes et 3 sp vert ☐  
-1 spl bleu☐ -1 spv violet☐ par part

-160 g de filet de cabillaud \*

-160 g de fèves pelées surgelées\*

-50 g de feuilles de salade\*

-6 radis roses \*

-4 tomates cerises rouges\*

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel, poivre blanc

-ciboulette\*

*Pocher le cabillaud dans le court-bouillon, l'égoutter, l'effeuiller et le laisser tiédir.*

*Cuire les fèves surgelées dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 6 minutes, les égoutter et les laisser tiédir.*

*Garnir deux assiettes de feuilles de salade et répartir dessus le cabillaud effeuillé, les fèves, les radis coupés en rondelles et les tomates coupées en deux.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Napper la salade avec la vinaigrette (sel poivre vinaigre*

huile filet d'eau gazeuse) au moment de servir.



A préparer avec un autre poisson blanc comme l'églefin, le colin et même avec du saumon ou de l'omble chevalier.

C'est une recette simple et rapide qui peut se préparer à l'avance.

Pour le repas du soir : potage de légumes au lait écrémé 35 ml (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -salade de cabillaud aux fèves (3 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -120 g de skyr 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐- 0 spv violet☐) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet ☐☐☐). Total : 6 sp vert ☐- 2 spl bleu☐-2 spv violet☐

Très bonne journée à vous toutes et tous

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

**Tous droits réservés**