

# SALADE LENTILLES BROCOLIS CABILLAUD

Mardi 20 Juillet 2021

*Une salade colorée et complète pour le soir :*

**Salade lentilles brocolis cabillaud pour 1 personne et 5 sp  
vert □ -1 spl bleu □ -1 spv violet □ par part**

*-120 g de lentilles blondes cuites \**

*-120 g de cabillaud \**

*-2 gros radis roses \**

*-3 tomates cerises jaunes \**

*-120 g de bouquets de brocolis\**

*-2 cuillères à café de vinaigrette allégée Puget*

*-1 cuillère à café de court-bouillon en poudre*

*Pocher le cabillaud dans le court-bouillon en arrêtant la cuisson aux premiers frémissements. L'égoutter et le laisser tiédir.*

*Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur 3 minutes (cocotte-minute), les laisser tiédir.*

*Mettre les lentilles dans une assiette creuse. Répartir les radis tranchés en rondelles, les tomates cerises coupées en 2, les bouquets de brocolis et le cabillaud effeuillé.*

*Napper de vinaigrette.*



*Si vous préparez cette assiette en avance, je vous conseille de l'assaisonner qu'au moment de servir.*

*C'est aussi un bon moyen pour finir les restes.*

*Pour le repas du soir : velouté froid de fenouil au piment d'Espelette (1 sp vert bleu violet) - recette du 01 06 2020) - salade lentilles brocolis cabillaud (5 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet). Total : 7sp vert -3 spl bleu -2 spv violet*

*Très belle journée à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***