

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