

SALADE DU PRINTEMPS

Mardi 17 Mai 2022

Une journée de mai très estival avec en prime des asperges fraîches printanières que j'aime beaucoup :

Assiette du printemps pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp☐ par part

*-80 g de haddock fumé pour salade * : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-6 oeufs de caille * : 4 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-12 asperges vertes fraîches * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 pamplemousse * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-8 radis roses * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-quelques feuilles de roquette : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-ciboulette : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

Cuire à l'eau vinaigrée frémissante les oeufs de caille pendant 4 minutes, les sortir et les refroidir dans un saladier d'eau froide. Les écailler en commençant par la base, c'est plus facile.

Cuire les asperges à l'eau bouillante salée 10 minutes, les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Bien les égoutter à nouveau.

Peler à vif le pamplemousse au-dessus d'une assiette pour recueillir le jus et détacher les suprêmes (quartiers de pamplemousse sans la fine membrane blanche).

Dans deux assiettes, éparpiller les feuilles de roquette et disposer dessus le haddock fumé coupé en petits morceaux, les oeufs de caille tranchée en 2, les suprêmes de pamplemousse, les asperges mises en éventail et les radis débités en rondelles.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Au moment de servir, napper de vinaigrette allongée de jus de pamplemousse.



Cette salade, à garder au frais, peut se préparer à l'avance mais ne l'assaisonner qu'au moment de servir.

Son indice glycémique est bas.

Pour le repas du soir : salade du printemps (4 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□)-50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet□□□-3 psp□)- 1 faisselle 0% salée poivrée (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□-0 psp□)Total : 8 sp vert□- 5 spl bleu□-4 spv violet□-4 psp□

Refaites bien vos propres calculs en perso points psp □ fonction de vos choix

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés