

SALADE DE HADDOCK

Vendredi 10 Juin 2022

Et une salade de plus dans la longue liste de mes salades :

Salade de haddock pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ – 3spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp☐ par part

-120 g de haddock prêt à l'emploi* : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-200 g de pommes de terre rattes* : 4 sp vert ☐ – 4 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-50 g de jeunes pousses d'épinards* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-10 asperges vertes* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-6 tomates cerises * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

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

-ciboulette

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.

Cuire les asperges vertes à l'eau bouillante salée 5 minutes, les égoutter et les refroidir à l'eau froide. Les poser sur du papier absorbant.

Sur deux assiettes, déposer les pousses d'épinards bien rincées, bien séchées.

Rajouter le haddock coupé en dés, les rondelles de pommes de terre, les tomates coupées en deux et les asperges.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette allégée et servir.



Vous pouvez préparer en avance cette salade mais prévoir de l'assaisonner qu'au moment de servir.

Personnellement, j'aime bien le haddock qui est de l'églefin fumé, poisson blanc maigre.

Si vous remplacez les pommes de terre par de la patate douce, l'indice glycémique de cette salade sera bas.

Pour un repas rapide : salade de haddock (4 sp vert □-3 spl bleu□-1 spv violet□-1 psp□) – 120 g de skyr 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 banane (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□). Total : 6 sp vert□ – 3 spl bleu □ – 1 spv violet□ – 1 psp□

Recalculez bien vos perso points psp□ fonction de vos choix alimentaires.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés