

ASSIETTE DE HADDOCK ANANAS PAMPLEMOUSSE

Jeudi 18 juillet 2024

Une assiette pour fortes chaleurs et quand l'appétit fait défaut :

Assiette de haddock ananas pamplemousse pour 2 personnes et 2 sp vert – 1spl bleu – 1 spv violet – 1 psp par part

*-200 g de filets de haddock prêt à l'emploi**

*-2 tranches d'ananas frais**

*-1 pamplemousse**

*-2 poignées de mesclun**

*-ciboulette**

-4 cuillérées à café de vinaigrette allégée

Détailler le haddock en lanières.

Éplucher à vif sur une assiette le pamplemousse pour récupérer le jus et séparer les suprêmes en enlevant les fines peaux blanches qui les entourent.

Couper les tranches d'ananas en cubes toujours sur une assiette.

Rajouter les jus obtenus à la vinaigrette.

Répartir le mesclun sur deux assiettes et éparpiller les lanières de haddock, les cubes d'ananas et les suprêmes de pamplemousse.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir



Les suprêmes des agrumes correspondent aux quartiers des fruits débarrassés des fines membranes.

Si le haddock que vous achetez n'est pas prêt à l'emploi, il faut le dessaler : 30 minutes dans un mélange lait eau puis le rincer et l'éponger.

L'indice glycémique (IG) est moyennement bas.

Pour le repas : soupe froide de courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1psp) – assiette de haddock ananas

pamplemousse (2 sp vert□ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp) – 2 portions de saint moret (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp) – 35 g de pain au levain (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp) – Total : 8 sp vert□ – 7spl bleu□ -7 spv violet□ – 7 psp□.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés