

# SALADE DE HADDOCK RIZ CAROTTE

Jeudi 17 octobre 2024

*Le haddock est de l'églefin fumé, très apprécié en Norvège et en Islande, à mettre modérément dans les menus car il est très salé.*

*Salade de haddock riz carotte pour 2 personnes et 7 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp par part*

*-140 g de haddock \**

*-2 œufs moyens durs\**

*-40 g de riz basmati cru*

*-160 g de carottes râpées nature \**

*-10 tomates cerises\**

*-ciboulette\**

*-1 échalote\**

*-4 cuillères à café de vinaigrette allégée*

*-lait écrémé non comptabilisé*

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée 11 minutes, l'égoutter et le laisser refroidir.*

*Mettre le haddock dans une casserole, le recouvrir de lait et d'eau (même quantité) et porter à frémissement pendant 10 minutes. L'égoutter, le passer sous un filet d'eau froide, l'éponger, retirer la peau et effeuiller la chair.*

*Écailler les œufs, les couper en tranches.*

*Couper les tomates cerises en 2.*

*Mélanger ensemble le riz les carottes râpées, le haddock effeuillé et répartir dans deux assiettes.*

*Rajouter les œufs et les tomates cerises.*

*Saupoudrer de ciboulette et d'échalote finement émincées.*

*Napper chaque assiette de 2 cuillères à café de vinaigrette allégée.*



*Si vous prenez du riz complet ou du riz sauvage, dans le programme violet, comptez 1 spv violet.*

*L'indice glycémique de cette recette est bas.*

*Une autre façon pour dessaler le haddock, le mettre dans de l'eau froide 30 à 45 minutes puis le rincer sous l'eau froide*

*Pour le repas : salade de haddock riz carotte ( 7 sp vert -4 spl bleu – 4 spv violet – 4psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert*

- 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 100 g de compote sans sucre (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 8 sp vert -5 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp.

Très bonne journée.

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

**Tous droits réservés**