

# SALADE DE LENTILLES AU HADDOCK

Jeudi 21 mars 2024

*Pour un repas rapide, à préparer la veille ou le matin :*

**Salade de lentilles au haddock pour 2 personnes et 6 sp vert  
– 1 spl bleu – 1 spv violet – 1psp par part**

*-120 g de lentilles nature en boîte\* : 3 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □*

*-120 g de haddock fumé \* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □*

*-2 œufs moyens durs \* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □*

*-120 g de betterave rouge cuite\* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

*-quelques feuilles de salade\* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

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

*-300 ml de lait écrémé que je ne comptabilise pas car il n'est pas ingéré*

*Pocher à frémissement et pendant 5 minutes le haddock dans du lait. L'égoutter et ôter la peau.*

*Rincer les lentilles, bien les égoutter et les verser dans un saladier.*

*Rajouter le haddock effeuillé, la betterave tranchée en petits cubes, les œufs écaillés et coupés en petits morceaux et les*

*feuilles de salade tronçonnées.*

*Rajouter la vinaigrette et bien mélanger.*



*Le pochage au lait permet de dessaler le haddock et de rendre le poisson plus moelleux. Vous pouvez aussi le pocher dans de l'eau.*

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

*Si vous la préparez à l'avance, ne versez la vinaigrette qu'au moment de servir*

*Pour le repas : 30 g de pain au levain tartiné de 2 portions de saint moret 8% et de lamelles de radis roses ( 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – salade de lentilles au haddock (6 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 pomme au four sans sucre mais avec cannelle (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Très bonne journée.*

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

**Tous droits réservés**