

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 cuillerées 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