

SALADE DE CABILLAUD AUX ARTICHAUTS

Dimanche 13 Novembre 2016

Pour un repas du soir léger après un repas dominical souvent gourmand :



Salade de cabillaud aux artichauts pour 2 personnes et 4pp- 3 sp par part

- 200g de cabillaud*
- 200 g de cœurs d'artichauts surgelés*
- feuilles de salade*

-une dizaine de radis roses*

-1 citron *

-ciboulette*

-1 cube de court bouillon

-2 cuillérées à café d'huile

-vinaigre

-sel poivre

Pocher le cabillaud dans le court bouillon et le laisser refroidir dedans

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée avec le jus du citron pendant 5 petites minutes à la reprise de l'ébullition. Les égoutter et les laisser refroidir

Dans 2 assiettes, déposer les feuilles de salade, le cabillaud égoutté, les cœurs d'artichauts en couronne et disperser des rondelles de radis. Saupoudrer de ciboulette

Napper de vinaigrette au moment de servir

Pour le repas : salade de cabillaud aux artichauts (4pp-3 sp)
– 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) – 2 bridélight (1pp- 1 sp) -3 figues (0pp- 0 sp) . Total : 7pp- 6 sp

Très bon dimanche