

SALADE DE CABILLAUD AUX FÈVES

Vendredi 14 Mai 2021

A la fois léger et rassasiant pour un repas du soir :

Salade de cabillaud aux fèves pour 2 personnes et 3 sp vert ☐
-1 spl bleu☐ -1 spv violet☐ par part

*-160 g de filet de cabillaud **

*-160 g de fèves pelées surgelées**

*-50 g de feuilles de salade**

*-6 radis roses **

*-4 tomates cerises rouges**

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel, poivre blanc

*-ciboulette**

Pocher le cabillaud dans le court-bouillon, l'égoutter, l'effeuiller et le laisser tiédir.

Cuire les fèves surgelées dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 6 minutes, les égoutter et les laisser tiédir.

Garnir deux assiettes de feuilles de salade et répartir dessus le cabillaud effeuillé, les fèves, les radis coupés en rondelles et les tomates coupées en deux.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper la salade avec la vinaigrette (sel poivre vinaigre

huile filet d'eau gazeuse) au moment de servir.



A préparer avec un autre poisson blanc comme l'églefin, le colin et même avec du saumon ou de l'omble chevalier.

C'est une recette simple et rapide qui peut se préparer à l'avance.

Pour le repas du soir : potage de légumes au lait écrémé 35 ml (0 sp vert bleu violet ☐☐☐) -salade de cabillaud aux fèves (3 sp vert ☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -120 g de skyr 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐- 0 spv violet☐) -1 c à c de miel (1 sp vert bleu violet ☐☐☐). Total : 6 sp vert ☐- 2 spl bleu☐-2 spv violet☐

Très bonne journée à vous toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés