

SALADE DE CABILLAUD AUX LENTILLES

Mercredi 12 Juin 2019

Rien de plus simple pour un repas du soir

Salade de cabillaud aux lentilles pour 2 personnes et 5pp-2spl par part

- 160 g de lentilles cuites *
- 100 g de cabillaud cuit à la vapeur *
- 1 œuf dur *
- 200 g de courgette râpée *
- 6 radis roses *
- 20 g d'olives noires dénoyautées
- persil et ciboulette *
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre
- sel poivre

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile un peu d'eau gazeuse

Déposer dans 2 assiettes les lentilles et la courgette râpée bien mélangées

Effeuille le cabillaud et le répartir dans les assiettes comme les radis et les olives coupés en rondelles

Couper l'œuf dur en 8 parts et le déposer autour des

assiettes

Saupoudrer de persil et de ciboulette émincés

Napper de vinaigrette au moment de servir



Si vous mettez un œuf par assiette et un peu plus de poisson (120 g), comptez 7pp et toujours 2spl

Une salade qui permet aussi de finir les restes

Pour le repas du soir : salade de cabillaud aux lentilles (5pp-2spl) -1flan maison (2pp -2sp) -1pêche (0pp-0sp). Total : 7pp-4spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou 3158 : blog

cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés