

SALADE DE RIZ AU HADDOCK

Vendredi 10 Août 2018

Un salé sucré bien rassasiant :

Salade de riz au haddock pour 2 personnes et 7pp-7 sp vert -4 spl bleu -1 spv violet par part

- 60 g de riz basmati cru complet *
- 100 g de haddock prêt à l'emploi*
- 120 g d'ananas frais*
- 2 œufs durs moyens*
- 100 g de mini concombres*
- 2cuillerées à café d'huile de colza
- le jus d'un citron bio*
- sel poivre blanc

Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes, l'égoutter et le passer sous l'eau froide

Couper le haddock en dés, les œufs et l'ananas en petits cubes et les mini concombres en fines tranches

Dans un saladier, préparer une vinaigrette : sel poivre jus du citron huile et un filet d'eau. Bien émulsionner

Verser le riz froid, les dés de haddock, les cubes d'œufs et d'ananas et les tranches de mini concombres

Bien mélanger et servir



Si vous préparez cette salade en avance malgré la chaleur, gardez la filmée dans le bac à légumes, le riz n'aimant pas trop le froid

Pour le repas du soir : salade de riz au haddock (7pp-5spl) - mousse citron avec 1 yaourt 0 % (1 pp-0 spl). Total :8pp-5spl

Très bon vendredi

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés