

# SALADE D'ESPADON AUX FRUITS D'HIVER

*Lundi 10 Février 2020*

*Un salé sucré :*

***Salade d'espadon aux fruits d'hiver pour 2***

***personnes et 5sp vert*** □

***-2spl bleu*** □ ***-2spv***

***violet*** □

***par part***

*-240 g d'espadon \**

*-200 g de mangue\**

*-1 mandarine \**

*-2 poignées de salade \**

*-ciboulette \**

*-2 cuillères à café d'huile de colza*

*-vinaigre de cidre*

*-sel poivre blanc*

*-1 cube de court- bouillon*

*Pocher l'espadon dans le court-bouillon, démarrage à froid. Dès frémissement, arrêter la cuisson et laisser le poisson refroidir dans le court-bouillon*

*L'égoutter, l'effeuiller*

*Disposer les feuilles de salade en couronne sur deux assiettes et déposer le poisson au milieu*

*Répartir la mangue coupée en dés et les quartiers de mandarine. Saupoudrer de ciboulette émincée*

*Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau gazeuse et napper les assiettes juste avant de servir*



*L'espadon est un poisson à chair ferme mais fine qui se prête bien aux salades mais riche en mercure, il ne faut pas abuser de sa consommation*

*Pour le repas du soir : soupe de cresson pommes de terre à la crème allégée (3sp vert □-3sp bleu-□-1spv violet□) -salade d'espadon aux fruits d'hiver (5sp*

vert □- 2spl

bleu□- 2spv

violet□) -2 tranches de pain de mie ww toastées (2sp

vert bleu violet □□□)

-1 yaourt 0% 100g saint Malo (1sp vert □-0spl

bleu□-0spv

violet□).

Total : 11 sp vert □-7

spl bleu□-5spv

violet□

*Très bon début de semaine*

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr**

**Tous droits réservés**