

SALADE MÉDITERRANÉENNE AU COLIN

Vendredi 11 Mai 2018

Une assiette légère mais rassasiante pour le dîner :

Salade méditerranéenne au colin pour 2 personnes et 4pp-3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet par part

- des feuilles de salade verte au choix*
- 200 g de colin*
- 200 g d'aubergines grillées avec 25 sprays d'huile *
- 200 g de poivrons rouges et jaunes*
- 10 g d'olives vertes dénoyautées
- 10 g d'olives noires dénoyautées
- une poignée de câpres*
- ciboulette*
- 1 cuillerée à café de court -bouillon en poudre
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- vinaigre

Sel poivre

Préparer le court-bouillon et quand il frémit, pocher le poisson 10 minutes hors du feu, l'égoutter, l'effeuiller.

Couper l'aubergine en fines tranches dans le sens de la longueur, répartir l'huile, assaisonner et passer sous le gril recto verso

Mettre les poivrons aussi sous le gril et quand ils ont noirci, les enfermer dans un sac en plastique, les laisser refroidir puis les peler et les couper en lanières

Couper les olives en rondelles

Sur deux assiettes, déposer les feuilles de salade et répartir les tranches d'aubergines, les lanières de poivrons, le colin, les rondelles d'olives et les câpres

Saupoudrer de ciboulette émincée

Napper avec la vinaigrette : sel poivre vinaigre eau huile



A faire avec un autre poisson blanc comme du cabillaud

Pour le repas du soir : salade méditerranéenne au colin (4pp- 2 spl) -2 petits grillés complets (3pp- 3 sp) -2 tartares légers (2pp- 2 sp) – fraises (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 7spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés