

# ASSIETTE DE HADDOCK ANANAS PAMPLEMOUSSE

Jeudi 18 juillet 2024

*Une assiette pour fortes chaleurs et quand l'appétit fait défaut :*

*Assiette de haddock ananas pamplemousse pour 2 personnes et 2 sp vert – 1spl bleu – 1 spv violet – 1 psp par part*

*-200 g de filets de haddock prêt à l'emploi\**

*-2 tranches d'ananas frais\**

*-1 pamplemousse\**

*-2 poignées de mesclun\**

*-ciboulette\**

*-4 cuillérées à café de vinaigrette allégée*

*Détailler le haddock en lanières.*

*Éplucher à vif sur une assiette le pamplemousse pour récupérer le jus et séparer les suprêmes en enlevant les fines peaux blanches qui les entourent.*

*Couper les tranches d'ananas en cubes toujours sur une assiette.*

*Rajouter les jus obtenus à la vinaigrette.*

*Répartir le mesclun sur deux assiettes et éparpiller les lanières de haddock, les cubes d'ananas et les suprêmes de pamplemousse.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir*



*Les suprêmes des agrumes correspondent aux quartiers des fruits débarrassés des fines membranes.*

*Si le haddock que vous achetez n'est pas prêt à l'emploi, il faut le dessaler : 30 minutes dans un mélange lait eau puis le rincer et l'éponger.*

*L'indice glycémique (IG) est moyennement bas.*

*Pour le repas : soupe froide de courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1psp) – assiette de haddock ananas*

pamplemousse (2 sp vert□ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp) – 2 portions de saint moret (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp) – 35 g de pain au levain (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp) – Total : 8 sp vert□ – 7spl bleu□ -7 spv violet□ – 7 psp□.

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**