SALADE DE LENTILLES AU HADDOCK

Jeudi 21 mars 2024

Pour un repas rapide, à préparer la veille ou le matin :

Salade de lentilles au haddock pour 2 personnes et 6 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1psp par part

-120 g de lentilles nature en boite : 3 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-120 g de haddock fumé * : 2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-2 œufs moyens durs * : 5 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-120 g de betterave rouge cuite : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-quelques feuilles de salade : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-300 ml de lait écrémé que je ne comptabilise pas car il n'est pas ingéré

Pocher à frémissement et pendant 5 minutes le haddock dans du lait. L'égoutter et ôter la peau.

Rincer les lentilles, bien les égoutter et les verser dans un saladier.

Rajouter le haddock effeuillé, la betterave tranchée en petits cubes, les œufs écaillés et coupés en petits morceaux et les

feuilles de salade tronçonnées.

Rajouter la vinaigrette et bien mélanger.

Le pochage au lait permet de dessaler le haddock et de rendre le poisson plus moelleux. Vous pouvez aussi le pocher dans de l'eau.

L'indice glycémique de cette salade est bas.

Si vous la préparez à l'avance, ne versez la vinaigrette qu'au moment de servir

Pour le repas : 30 g de pain au levain tartiné de 2 portions de saint moret 8% et de lamelles de radis roses (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – salade de lentilles au haddock (6 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 pomme au four sans sucre mais avec cannelle (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés