

SALADE D'OMBLE CHEVALIER

Mardi 19 Janvier 2021

L'omble chevalier est un poisson d'eau douce, vivant dans les eaux froides des lacs de montagne et il est de la même famille que les truites et les saumons.

Salade d'omble chevalier pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 3 spl bleu ☐ -3 spv violet ☐ par part

-250 g d'omble chevalier (2 pavés) *

-60 g de feta allégée

-1 sucrine *

-20 câpres*

-1/2 citron bio*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sel, poivre blanc

-1 court-bouillon

Pocher les pavés d'omble chevalier dans le court-bouillon. Dès frémissement, arrêter la cuisson et égoutter le poisson. Le laisser refroidir.

Garnir deux assiettes de feuilles de salade.

Répartir la feta émietlée, la chair de l'omble chevalier effeuillée et les câpres sur la salade.

Préparer la vinaigrette : sel , poivre blanc, le jus du citron, l'huile, un filet d'eau gazeuse et bien émulsionner.

Napper les deux assiettes de vinaigrette au moment de servir.



Vous pouvez remplacer la sucrine par une autre salade de votre choix et l'omble chevalier par de la truite saumonée.

Avec du saumon frais, le comptage n'est plus le même en vert☐ : 9 sp vert

Pour le repas du soir : soupe de poissons maison (1 sp vert ☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐-recette du 18 01 2017) -salade d'omble chevalier (6 sp vert☐ -3 spl bleu☐-3 spv violet☐) -50 g de pain noir 100% seigle complet (3 sp vert☐-3 sp bleu☐-0 spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert☐ -0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -1 clémentine (0 sp). Total : 12 sp vert☐ – 6 spl bleu☐- 3 spv violet☐

Très bon début de semaine à toutes et tous.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés