

# SALADE DE HADDOCK

Vendredi 10 Juin 2022

*Et une salade de plus dans la longue liste de mes salades :*

*Salade de haddock pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ – 3spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp☐ par part*

*-120 g de haddock prêt à l'emploi\* : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-200 g de pommes de terre rattes\* : 4 sp vert ☐ – 4 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-50 g de jeunes pousses d'épinards\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-10 asperges vertes\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-6 tomates cerises \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

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

*-ciboulette*

*Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.*

*Cuire les asperges vertes à l'eau bouillante salée 5 minutes, les égoutter et les refroidir à l'eau froide. Les poser sur du papier absorbant.*

*Sur deux assiettes, déposer les pousses d'épinards bien rincées, bien séchées.*

*Rajouter le haddock coupé en dés, les rondelles de pommes de terre, les tomates coupées en deux et les asperges.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Napper de vinaigrette allégée et servir.*



*Vous pouvez préparer en avance cette salade mais prévoir de l'assaisonner qu'au moment de servir.*

*Personnellement, j'aime bien le haddock qui est de l'églefin fumé, poisson blanc maigre.*

*Si vous remplacez les pommes de terre par de la patate douce, l'indice glycémique de cette salade sera bas.*

*Pour un repas rapide : salade de haddock (4 sp vert □-3 spl bleu□-1 spv violet□-1 psp□) – 120 g de skyr 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 banane (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□). Total : 6 sp vert□ – 3 spl bleu □ – 1 spv violet□ – 1 psp□*

*Recalculez bien vos perso points psp□ fonction de vos choix alimentaires.*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés*