

# SALADE MARINE DE LENTILLES BLONDES

Vendredi 09 Avril 2021

*Rapide et rassasiant :*

Salade marine de lentilles blondes pour 2 personnes et 5 sp vert □ -2 spl bleu□-2 spv violet□ par part

-200 g de lentilles blondes cuites \*

-200 g de colin frais\*

-200 g de cœurs de palmier\*

-100 g de lanières de poivrons\*

-2 cuillerées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-1 bouillon cube de court-bouillon

-moutarde

-ciboulette \*

*Mettre le bouillon cube de court-bouillon dans une casserole d'eau et chauffer jusqu'à ce que le bouillon cube fonde. Laisser refroidir puis plonger le colin dans le court - bouillon. Porter à frémissement et stopper la cuisson. Couvrir 10 bonnes minutes puis égoutter le poisson et le laisser tiédir.*

*Garnir deux assiettes de lentilles blondes.*

*Rajouter le colin effiloché, les cœurs de palmier coupés en*

*rondelles et les lanières de poivrons.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Préparer la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile, une pointe de moutarde et un filet d'eau gazeuse. Bien émulsionner et répartir dans les deux assiettes au moment de servir.*



*Pour cette salade, j'ai pris des lentilles nature en conserve, passées sous l'eau froide et bien égouttées mais vous pouvez les préparer vous-mêmes.*

*Vous pouvez aussi préparer votre court-bouillon qui sera nettement moins salé : eau, vin blanc sec, carottes céleri-branché, oignons émincés, bouquet garni (thym laurier), sel, poivre. Porter à ébullition et laisser refroidir avant de pocher le poisson.*

*Quant aux poivrons, j'en prépare l'été et je les congèle en lanières.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -salade marine de lentilles blondes (5 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet) -100 g carottes cuites (0 sp vert bleu violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 7 sp vert -4 spl bleu-3 spv violet*

*Très belle journée à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**