

SALADE D'ESPADON AUX FRUITS D'HIVER

Lundi 10 Février 2020

Un salé sucré :

Salade d'espadon aux fruits d'hiver pour 2

personnes et 5sp vert □

-2spl bleu □ ***-2spv***

violet □

par part

*-240 g d'espadon **

*-200 g de mangue**

*-1 mandarine **

*-2 poignées de salade **

*-ciboulette **

-2 cuillères à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-1 cube de court- bouillon

Pocher l'espadon dans le court-bouillon, démarrage à froid. Dès frémissement, arrêter la cuisson et laisser le poisson refroidir dans le court-bouillon

L'égoutter, l'effeuiller

Disposer les feuilles de salade en couronne sur deux assiettes et déposer le poisson au milieu

Répartir la mangue coupée en dés et les quartiers de mandarine. Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau gazeuse et napper les assiettes juste avant de servir



L'espardon est un poisson à chair ferme mais fine qui se prête bien aux salades mais riche en mercure, il ne faut pas abuser de sa consommation

Pour le repas du soir : soupe de cresson pommes de terre à la crème allégée (3sp vert □-3sp bleu-□-1spv violet□) -salade d'espardon aux fruits d'hiver (5sp

vert □- 2spl

bleu□- 2spv

violet□) -2 tranches de pain de mie ww toastées (2sp

vert bleu violet □□□)

-1 yaourt 0% 100g saint Malo (1sp vert □-0spl

bleu□-0spv

violet□).

Total : 11 sp vert □-7

spl bleu□-5spv

violet□

Très bon début de semaine

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés