



SALADE DE CABILLAUD, FENOUIL ET LENTILLES

15 minutes

35 minutes

4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentilles vertes
- 1 bulbe de fenouil
- 600 grammes de cabillaud, cru, sans arêtes ni peau [picard]
- 1 citron
- 1/2 pomelo
- 1 orange [jus et zeste]
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [40 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les lentilles selon les indications du paquet. Egouttez-les et laissez refroidir.
- 2° Préchauffez le four à 200°C. Prélevez le jus de la moitié du citron et coupez le reste en rondelles. Placez le cabillaud dans un plat, recouvrez-le de rondelles de citron, arrosez de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et enfournez 12 minutes. Le poisson doit être encore un peu nacré. Laissez-le tiédir et émiettez-le.
- 3° Retirez le cœur du fenouil et coupez-le en quatre puis en fines lamelles. Pelez à vif le pomelo et prélevez les suprêmes. Coupez ces derniers en morceaux.
- 4° Mélangez le jus et le zeste de l'orange, le jus de citron et le reste d'huile d'olive, salez et poivrez.
- 5° Dans un saladier, mélangez tous les éléments, arrosez de sauce, rectifiez l'assaisonnement et mélangez. Servez bien frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (354 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	404 kcal	20 %
PROTÉINES	12 g	41 g	82 %
GLUCIDES	8 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	46 %
SODIUM	34 mg	120 mg	5 %