



## SALADE DE CABILLAUD, FENOUIL ET LENTILLES

 15 minutes 35 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentilles vertes du Puy
- 1 bulbe de fenouil
- 600 grammes de cabillaud, cru, sans arêtes ni peau
- 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.
- 6° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

## 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 %  |