

Salade d'orzo à la truite (Faible en FODMAP)



Une salade rafraîchissante et légère, idéale pour les repas rapides et les lunchs. Pour varier les saveurs, essayez aussi avec la vinaigrette fraise et balsamique ! À noter que si vous n'avez pas d'enjeu de digestion particulière vous pouvez utiliser les pâtes de votre choix ainsi qu'utiliser les légumes que vous avez dans votre réfrigérateur ! Le fait d'ajouter des graines de lin moulues à nos salades permet d'augmenter notre apport en fibres et en oméga-3 sans altérer les saveurs de notre plat !

Préparation 15 min

Cuisson 12 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 510

Lipides 7

Glucides 30

Fibres 6

Protéines 35

Sodium 380

Ingrédients

Truite

- 2 filets de truite d'environ 120 g chacun

- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Poivre au goût

Salade

- 180 ml (¾ tasse) d'orzo sans gluten cuit (ou 1 tasse sec) (voir Note)
- 125 ml (½ tasse) de carotte, râpée
- 125 ml (½ tasse) de concombre, coupé en demies rondelles
- 125 ml (½ tasse) de radis, tranchés
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille crues
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres
- 750 ml (3 tasses) de verdure au choix (salade verte, épinards, roquette, etc)
- Herbes fraîches au choix, au goût (Basilic, aneth, persil, coriandre)

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou d'huile d'olive aromatisée à l'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure nutritionnelle
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- Poivre et sel au goût

Note : Si vous n'avez pas d'orzo sous la main, vous pouvez également utiliser du riz. Si vous n'avez pas de soucis avec les FODMAP, vous pouvez utiliser de l'orzo régulier.

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Sur une plaque tapissée de papier parchemin, déposer les filets de truite. Étendre la moutarde de Dijon sur les truites. Poivrer au goût, puis mettre au four 12 minutes.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, verser dans la salade et mélanger.
4. Émietter la truite dans la salade ou servir directement sur le lit de salade réparti dans deux bols et déguster !

Notes

Le poisson cuit se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Il est préférable de conserver la salade séparée de la vinaigrette.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux