

Salade-repas au poisson grillé et fraises



Voici un repas coloré, savoureux, rapide et nutritif. Une recette parfaite pour l'été, sur une terrasse, avec nos fraises et nos légumes du Québec pourquoi pas ?

Un petit tour au marché public s'impose ici pour vous procurer les meilleurs légumes et fruits frais locaux !!

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 515

Lipides 22

Glucides 50

Fibres 10

Protéines 30

Sodium 680

Ingrédients

- 2 filets de poisson, au choix (ou poulet)
- Le jus de ½ lime (ou 15 ml (1 c. à soupe))
- 1 ml (¼ c. à thé) d'aneth séché
- 1 pincée de sel
- Poivre, au goût

• 1 barquette de 300 g (11 oz) de bébé's épinards

- 375 ml (1 ½ tasse) de fraises, en fines tranches
- 250 ml (1 tasse) de fromage feta aux herbes, émietté
- 4 petits concombres libanais, en demi-rondelles
- 4 figues, en fines tranches
- 3 oignons verts, hachés
- 2 poivrons de couleurs, en cubes
- 1 conserve de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées

Vinaigrette

- ½ lime, zeste et jus
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

Garniture

- 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre balsamique
- Glace de vinaigre balsamique, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille, facultatif

Préparation

1. Chauffer une poêle anti-adhésive, huiler légèrement avec un vaporisateur d'huile. Y cuire le poisson avec le jus de lime et assaisonner d'aneth, de sel et de poivre. Le poisson peut également être cuit en papillote sur le BBQ.
2. Dans un grand bol, fouetter à la fourchette les ingrédients pour la vinaigrette.
3. Ajouter le reste des ingrédients pour la salade et bien touiller le tout.
4. Déposer les filets de poisson émietté en gros morceaux sur la salade, puis servir au centre de la table. Garnir les assiettes d'un filet de vinaigre balsamique, de glace balsamique et des graines de citrouille si désiré.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire