

SALADE TERRE & MER

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 1 pomme verte
- 1 melon
- 1 filet de haddock
- 1 filet de lieu
- 2 tomates
- 1 salade verte
- Vinaigrette
- Mayonnaise
- 50 cl de lait
- 25 cl de vin blanc



Préparation :

- Pocher le haddock dans le lait chaud, pour le dessaler.
- Pocher le filet de lieu dans un court-bouillon pendant 5 min.
- Laisser les filets refroidir et les couper en gros dés.
- Couper la pomme et le melon en dés et les assaisonner.
- Dresser dans une assiette une chiffonnade de salade, puis pomme, melon, poisson, tomate et mayonnaise.