

## ***SALADE DE RATTE ET DE RADIS AU HADDOCK***

**Pour 4 personnes**

*20 cl de lait écrémé*

*280 g de filet de haddock*

*400 g de rattes*

*1 botte de radis*

*1 yaourt nature \*\**

*1 cuillère au café d'huile de noix*

*1 cuillère à café jus de citron*

*1 cuillère à café de moutarde*

*1 cuillère à soupe d'aneth ciselé*

*4 tomates cocktail*

*1 petit sachet de roquette*

*Sel, poivre.*

- ✓ Porter le lait à frémissement. Y faire pocher le haddock pendant 10 minutes, sur feu doux. Égoutter et laisser tiédir. Rincer les rattes, les mettre dans un plat en verre culinaire avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Couvrir et laisser cuire 8 minutes au four à micro-ondes, puissance 800 W. Les peler et les détailler en grosses rondelles. Équeuter et rincer les radis, les couper en lamelles. Mélanger le yaourt avec l'huile, le jus de citron et la moutarde. Saler, poivrer et incorporer l'aneth. Rincer les tomates, les couper finement sans détacher les tranches.
  
- ✓ Sur les assiettes de service, répartir les feuilles de roquette, les rondelles de pomme de terre, les lamelles de radis puis le haddock émietté. Napper de sauce. Décorer avec des tranches de tomate disposées en éventail. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

**\*\* Pour ceux qui sont au régime, on peut utiliser un yaourt à 0 % \*\***

*Marie Françoise Goron anime cette rubrique. Vous pouvez lui adresser vos recettes personnelles, elle les mettra en page pour les faire paraître dans un prochain bulletin. Merci pour vos propositions gustatives !!*

*Adresse des envois : Marie Françoise Goron, 43 chemin de la Croix Pivort, 69110 Ste Foy lès Lyon*

**[mf.goron@free.fr](mailto:mf.goron@free.fr)**