



## Salade au maquereau

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

| Énergie         | Matières grasses | Acides gras saturés | Sucres       | Sel           | Protéines     | Glucides      |
|-----------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>349</b> kcal | <b>15,8</b> g    | <b>2,84</b> g       | <b>9,5</b> g | <b>1,08</b> g | <b>27,3</b> g | <b>20,6</b> g |
| <b>17%</b>      | <b>18%</b>       | <b>6%</b>           | <b>11%</b>   | <b>22%</b>    | <b>63%</b>    | <b>4%</b>     |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**40 min**

Cuisson  
**12 min**

### Ingrédients

Pour 2 personnes

- 400g de feuilles de chou kale ou de chou vert
- 1 branche de céleri
- 2 boîtes de filets de maquereau au naturel (180g poids net égoutté)
- 2 tranches de pain complet rassis
- 6 olives Kalamata dénoyautées et coupées en deux
- ½ oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 3 cs de vinaigre de vin rouge
- le jus de ½ citron
- 3 cc d'huile d'olive
- 1 poignée de persil plat ciselé
- Poivre, sel

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Coupez les tranches de pain en dés de 3 cm sur 3. Les verser dans un bol, ajouter 2 cc d'huile d'olive, du poivre et bien mélanger. Les répartir sur une plaque de cuisson et les enfourner pendant environ 12 minutes. Le pain doit devenir doré et croustillant. Réserver.
3. Lavez les feuilles de chou et les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter dans une passoire et les émincer en fines lanières.
4. Dans une poêle, les faire revenir quelques minutes dans 1 cc d'huile d'olive avec l'ail pressé, du poivre et du sel. Réserver.
5. Coupez l'oignon en fines demi-rondelles et le céleri en petits cubes. Les assaisonner avec le vinaigre et 1 pincée de sel. Presser pour faire pénétrer le vinaigre dans l'oignon et le céleri. Réserver.
6. Ajouter le jus de citron et du poivre aux filets de maquereaux. Réserver.
7. Mélanger le chou kale et les olives à la préparation oignon/céleri.
8. Répartir la salade dans 2 assiettes et les garnir avec les morceaux de filets de maquereau, les croûtons et le persil plat ciselé.