

SAUMON A LA MANGUE ET SON RIZ BASMATI

Vendredi 24 Février 2017

Entre curry et gratin , un salé sucré :



Saumon à la mangue et son riz basmati pour 2 personnes et 10 pp- 11 sp par part

- 200 g de saumon frais
- 60 g de riz cru basmati*
- 1 petite mangue*
- 50 ml de crème à 4%
- 50 ml de crème de coco allégée
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 petite cuillerée à café de curry
- sel poivre blanc
- coriandre

Cuire à l'eau bouillante salée le riz pendant 11 minutes .L'égoutter et le laisser refroidir.

Préchauffer le four 180 °

Mettre dans un plat à gratin beurré le riz, la mangue pelée et coupée en cubes comme le saumon

Mélanger ensemble les crèmes, les assaisonner : sel poivre

blanc, curry et les verser dans le plat

Enfourner 20 minutes et servir saupoudré de coriandre ciselée

Si vous n'aimez pas la coriandre, mettre du persil

5 g de beurre sont largement suffisants pour beurrer un petit plat à gratin pour 2

Pour le repas : potage courgettes brocolis (0pp- 0 sp)
–saumon à la mangue et son riz basmati (10 pp- 11 sp) – 2
petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) . Total : 11pp- 12 sp

Excellent vendredi