PARMENTIER DE SAUMON AUX BLETTES

Samedi 21 Octobre 2017

Très bien les paniers de légumes bio mais en cette saison une botte de blettes cardes régulièrement dedans …..

Alors il faut imaginer d’autres recettes et les blettes, c’est très bon !

Parmentier de saumon aux blettes pour 2 personnes et 9pp- 9 sp par part

-200 g de saumon frais (2 morceaux)

-1 botte de blettes cardes *

-200 g de pommes de terre à purée*

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé*

-30 g de gruyère râpé allégé

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Cuire les pommes de terre pelées et coupées en gros cubes à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les écraser avec le lait .Rectifier l’assaisonnement. Réserver.

Pocher le saumon dans le court-bouillon chaud, l’égoutter et le poser dans un plat beurré avec une petite noix de beurre

Nettoyer les blettes, séparer les feuilles des côtes.

Cuire les feuilles à couvert sans MG dans une sauteuse antiadhésive, les assaisonner, les égoutter et les mettre sur le saumon.

Recouvrir d’écrasé de pommes de terre

Saupoudrer de gruyère et éparpiller le restant de beurre

Enfourner 20 minutes dans un four préchauffé 180 ° (th6)

Les côtes de blettes serviront à un autre plat.

Les feuilles de blettes se cuisent comme des épinards

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) –Parmentier de saumon aux blettes (9pp-9 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp).Total : 10 pp- 10 sp

Très bon début de week-end

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés