

SAUMON AUX FRUITS EXOTIQUES ET ÉPICES

Lundi 08 Janvier 2018

En écoutant le concert du Jour de l'An : une tradition !

Saumon aux fruits exotiques et épices pour 2 personnes et 9pp-6 sp par part

- 200 g de saumon frais (2 morceaux)*
- 200 g de mangue fraîche*
- 1 fruit de la passion*
- 1 clémentine*
- 60 g de riz basmati cru*
- 80 g de petits pois surgelés*
- 100 g de crème à 4 %
- 2 cuillérées à soupe de vin blanc sec à cuire
- 2 cuillérées à café de miel de citronnier
- 1/2 cuillérée à café de gingembre en poudre, de cardamome
- 2 citrons jaunes bio*
- ciboulette*
- sel et poivre blanc

Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée .L'égoutter, réserver

Cuire les petits pois surgelés 3 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les mélanger au riz cuit. Mettre le

tout dans deux petits plats allant aux micro-ondes

Prélever la pulpe du fruit de la passion et la verser dans la crème chaude. Laisser infuser 1 heure à couvert avec les épices puis rajouter le jus d'une clémentine et le miel .Passer au chinois

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Poser au fond d'un plat la mangue coupée en lamelles un peu épaisses et poser dessus le saumon assaisonné et citronné .Verser le vin blanc et enfourner 20 minutes

Au moment de servir, réchauffer 1minute 30 les timbales de riz petits pois aux micro-ondes et la sauce sur feu doux

Déposer sur chaque assiette un pavé de saumon saupoudré de ciboulette émincée et avec une rondelle de citron, des lamelles de mangue, la timbale riz petits pois démoulée et la sauce

Servir aussitôt



Cette recette peut se faire avec un poisson blanc qui a de la tenue à la cuisson : cabillaud, lotte mais je préfère le saumon pour l'équilibre des saveurs

Pour le repas du jour de l'an : bouquet de crevettes asperges + 10 g de mayonnaise allégée (2pp- 1 sp)- saumon aux fruits exotiques et épices (9pp- 6 sp)-2 petits fours sucrés (4pp- 6 sp). Total : 15 pp- 13 sp

Très bon lundi

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

Tous droits réservés