

SAUMON A LA PÊCHE SAUCE CITRONNEE ET SON RIZ

Lundi 20 Août 2018

Une belle alliance :

Saumon à la pêche sauce citronnée et son riz pour 2 personnes et 9pp-6spl par part

-2 pavés de saumon de 100 g chacun

-1 grosse pêche*

-60 g de riz basmati cru*

-10 g de beurre à 41 %

-100 g de crème à 4 %

-2 citrons non traités*

-ciboulette*

-sel poivre blanc

Pocher la pêche dans de l'eau frémissante 30 secondes, l'égoutter, la peler, l'ouvrir en deux et la dénoyauter

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat allant au four avec 5 g de beurre et déposer les 2 pavés de saumon assaisonnés et recouverts d'une tranche de citron

Les enfourner 15 à 18 minutes selon leur épaisseur

Cuire le riz à l'eau bouillante salée 11 minutes, l'égoutter et le garder au chaud

Chauffer la crème dans une petite casserole avec le jus d'un citron. Assaisonner, rajouter la ciboulette émincée et garder au chaud

Fondre le restant de beurre dans une poêle et faire revenir rapidement les 2 quartiers de pêche recto verso

Servir le saumon avec le riz moulu dans un emporte-pièce et la pêche. Napper le riz avec la sauce



C'est une recette rapide et facile, la seule difficulté : ne pas trop cuire le saumon

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -saumon à la pêche sauce citronnée et son riz (9pp-6 spl) -1 boule de glace fraise (2pp-4 sp). Total :12 pp-11spl

Très bon début de semaine à toutes et tous

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

Tous droits réservés