

# SAUMON AUX GIROLLES

Vendredi 28 Janvier 2022

Terre, mer ...

Saumon aux girolles pour 2 personnes et 9 sp vert 0-5 spl bleu 0-2 spv violet 0-2 psp 0 par part

-200 g de saumon frais\* : 8 sp vert 0-0 spl bleu 0-0 spv violet 0-0 psp 0

-60 g de spaghettis complets crus\* : 6 sp vert 0-6 sp bleu 0-0 spv violet 0-0 psp 0

-200 g de girolles surgelées\* : 0 sp vert bleu violet 0-0-0 psp 0

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet 0-0-0-4 psp 0

-ciboulette\*

-sel poivre blanc

Verser dans une poêle chaude antiadhésive les champignons surgelés avec 1 cuillerée à soupe d'eau et les faire revenir à feu vif quelques minutes. Diminuer le feu quand il reste encore un peu d'eau de champignons. Assaisonner : sel poivre et verser la crème. Bien mélanger, stopper la cuisson et couvrir.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et suivant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les verser dans la poêle. Bien mélanger.

Cuire à la vapeur les 2 pavés de saumon (cocotte-minute) pendant 8 minutes. Les retirer du panier vapeur, les assaisonner et les garder au chaud sous une feuille de papier

*aluminium.*

*Réchauffer quelques minutes la préparation crémeuse spaghetti champignons et répartir dans 2 assiettes.*

*Poser sur chaque un pavé de saumon.*

*Saupoudrer de ciboulette.*

*Servir aussitôt.*



*Je n'ai pas mis d'ail et de persil comme on le fait souvent avec les champignons pour garder le goût fin des girolles.*

*Cette recette peut être réalisée avec de la truite.*

*Pour le repas : artichaut + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet -1 psp) -saumon aux girolles (9 sp vert -5 spl bleu -2 spv violet -2 psp) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet -0 psp). Total : 11 sp vert - 7 spl bleu*

– 3 spv violet – 3 psp

*N'oubliez pas de comptabiliser en psp selon vos choix.*

*Très bonne journée.*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**