

DUO SAUMON AVOCAT

Mardi 19 juillet 2022

Un bon mariage :

Duo saumon avocat pour 2 personnes et 6 sp vert □ - 4 spl bleu □ - 4 spv violet □ - 4 psp □ par part

*-100 g de saumon fumé * : 4 sp vert □ - 0 spl bleu □ - 0 spv violet □ - 0 psp □*

-100 g d'avocat : 5 sp vert bleu violet □□□ - 5 psp □

-100 g de fromage blanc 0% : 1 sp vert bleu violet □□□ - 0 psp □*

-50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet □□□ - 2 psp □

-1 feuille $\frac{1}{2}$ de gélatine : 0 sp vert bleu violet □□□ - 0 psp □

*-1 citron bio * : 0 sp vert bleu violet □□□ - 0 psp □*

*-ciboulette * : 0 sp vert bleu violet □□□ - 0 psp □*

-sel poivre blanc

Tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide, minimum 10 minutes.

Mettre le saumon fumé coupé en lanières et le fromage blanc dans le bol du mixeur.

Chauffer la crème sans ébullition et hors feu, délayer la gélatine essorée dans la crème.

Verser dans le mixeur et mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une crème bien homogène.

Remplir deux grandes verrines avec cette crème, filmer et mettre au frais minimum 4 heures.

Puis couper la chair d'avocat en cubes. Assaisonner : sel poivre et mixer finement avec le jus de citron pour obtenir une crème.

Recouvrir la mousse de saumon de crème d'avocat et saupoudrer de ciboulette émincée.

Servir bien frais.



Je n'assaisonne pas la mousse de saumon car le poisson fumé est déjà très salé.

Pour le repas : duo saumon avocat (6 sp vert □ – 4 spl bleu□- 4 spv violet□ – 4 psp□) – papillote de merlan aux épices (4 sp vert □-3 spl bleu□-1 spv violet□-1 psp□-recette du 01 06 2017) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□) .Total : 10 sp vert□-7 spl bleu□- 5spv violet□- 5 psp□

Recomptez bien vos perso points psp □ fonction de vos choix.

Bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.