

# ASSIETTE CŒUR SAUMONÉE

Mardi 21 Février 2017

N'oubliez pas que j'ai un décalage d'une semaine et pour le menu de la Saint Valentin :



Assiette cœur saumonée pour 2 personnes et 4pp- 4 sp par part

- 100g de saumon fumé
- 1 petite bote de cœurs de palmiers \*
- roquette mâche\*
- 20 g d'olives noires dénoyautées

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre

-sel poivre blanc

-basilic\*

Poser sur deux grandes assiettes les feuilles de salade et répartir dessus des rondelles de cœurs de palmiers et d'olives noires, le saumon coupé en lanières et le basilic ciselé.

Préparer la vinaigrette : vinaigre, sel poivre, huile et un peu d'eau pour allonger et au moment de servir, assaisonner.

Vous pouvez remplacer le saumon par de la truite fumée

Pour le repas : 1 flute de champagne (3pp- 3 sp) verrine crabe pamplemousse (3pp- 2sp)-assiette cœur saumonée (4pp- 4 sp)-verrine litchis framboises à l'eau de rose (3pp- 5 sp recette du 04 09 2016). Total : 13 pp- 14 sp

Raisonné pour un tel repas

Excellent mardi