

ASSIETTE DE SAUMON A LA MANGUE

Mercredi 19 Juillet 2017

Verte, jaune, rose ...Une assiette d'été !

Assiette de saumon à la mangue pour 2 personnes et 7pp- 6 sp vert- 2 spl bleu -2 spv violet par part

-200 g de saumon frais

-200g de haricots verts frais*

-2 tomates vertes (green zebra)*

-1 mangue*

-ciboulette *

-1 cuillère à café de court -bouillon en poudre

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre

Pocher le saumon dans le court- bouillon chaud pendant 5 minutes et à petit feu, le retirer et le laisser refroidir. Le couper en cubes.

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes, les égoutter et les refroidir sous l'eau froide.

Peler la mangue et la détailler en gros dés

Couper les tomates en quartiers

Dans 2 assiettes, disposer les quartiers de tomates, les cubes

de saumon, les dés de mangue et les haricots verts en les mélangeant

Saupoudrer de ciboulette et arroser de vinaigrette (sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau gazeuse)

Servir bien frais

Si vous préparez les assiettes en avance, ne pas mettre la vinaigrette immédiatement

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp) – assiette de saumon à la mangue (7pp- 6 sp) -100 g de riz complet cuit (3pp- 3 sp) – 2 abricots (0pp- 0 sp). Total : 11 pp- 10 sp

Excellent mercredi et gare aux orages