

ASSIETTE DE SAUMON FUME AU CHOU-FLEUR

Vendredi 18 Décembre 2020

Une entrée ou le plat principal :

Assiette de saumon fumé au chou-fleur pour 2 personnes et 3 sp vert □ – 1 spl bleu □ – 1 spv violet □ par part

*-200 g de bouquets de chou-fleur **

-100 g de saumon fumé

*-1 citron bio**

*-ciboulette**

-50 g de crème à 4%

-sel poivre blanc

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur 4 minutes (cocotte -minute), les sortir et les laisser tiédir.

Répartir le chou-fleur tiède dans deux assiettes avec le saumon coupé en lanières.

Saupoudrer de ciboulette émincée.



Récupérer le zeste et le jus du citron non traité et bien brossé sous l'eau froide. Verser le jus et le zeste dans la crème. Chauffer légèrement tout en remuant bien. Assaisonner.

Verser dans les assiettes au moment de servir.



Ne cuisez pas trop le chou-fleur, il doit rester un peu craquant.

Pour un plat moins cher mais toujours avec la même saveur, vous pouvez remplacer le saumon par de la truite fumée.

Pour rendre votre assiette encore plus festive, vous pouvez décorer avec des oeufs de lumps rouges ou de truites.

Pour le repas du soir : potage pommes de terre poireaux avec 50 g de faisselle 0% (3 sp vert □ -3 sp bleu □ -0 spv violet □) – assiette de saumon fumé au chou-fleur (3 sp vert □ -1 spl bleu □ -1spv violet □) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu □ -0 spv violet □) -myrtilles (0 sp). Total : 7 sp vert □ - 5spl bleu □ - 1 spv violet □

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés