

ASSIETTE FROIDE DE SAUMON

Jeudi 10 Mai 2018

A préparer d'avance :

Assiette froide de saumon pour 1 personne et 5pp-5 sp vert
-1spl bleu -1 spv violet par part

-100 g de saumon frais

-100 g de maïs *

-100 g de cœurs d'artichauts cuits*

-1 endive *

-6 radis

-ciboulette*

-1 cuillère à café de court-bouillon en poudre

-1 cuillère à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

Sel poivre blanc

Préparer le court-bouillon et pocher le saumon 10 minutes dans le court-bouillon chaud hors du feu. L'égoutter et l'éponger avec du papier absorbant

Dans une assiette creuse, déposer le maïs et l'endive lavée et tranchée.

Couper les radis en rondelles et les éparpiller

Rajouter le saumon effeuillé et les cœurs d'artichauts

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre eau huile et napper l'assiette au moment de servir



Une recette à préparer pour un repas bureau, un pique-nique, une soirée barbecue ...

Bien rassasiante, croyez-moi, vous n'aurez plus faim

Pour le repas du soir : assiette froide de saumon (5pp- 1 spl)
-2 wasas légers (2pp- 2 sp) -30 g de merzer (2pp- 2 sp) -1/2
mangue (0pp- 0 sp)

Très bon jeudi de l'Ascension

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés