

SAUMON A LA POIRE ET SON RIZ

Lundi 04 Novembre 2019

Un poisson généralement apprécié

Saumon à la poire et son riz pour 2 personnes et 10 pp-10 sp vert -5spl bleu- 2 spv violet avec du riz complet par part

- 2 pavés de saumon de 100 g chacun
- 1 grosse poire comice *
- 60 g de riz basmati cru *
- 1 citron jaune bio *
- 2 cuillères à café d'huile isio 4
- 10 g de beurre 41%
- 1 cuillère à café de baies roses
- 1/2 cuillères à café de gingembre en poudre
- ciboulette *
- sel poivre blanc

Faire mariner le saumon pendant 30 minutes : huile, baies roses, poivre blanc, sel

Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter et le garder au chaud

Faire revenir la poire pelée, épépinée, citronnée et coupée en deux dans le beurre et à feu très doux en retournant les moitiés régulièrement.

Saupoudrer de gingembre

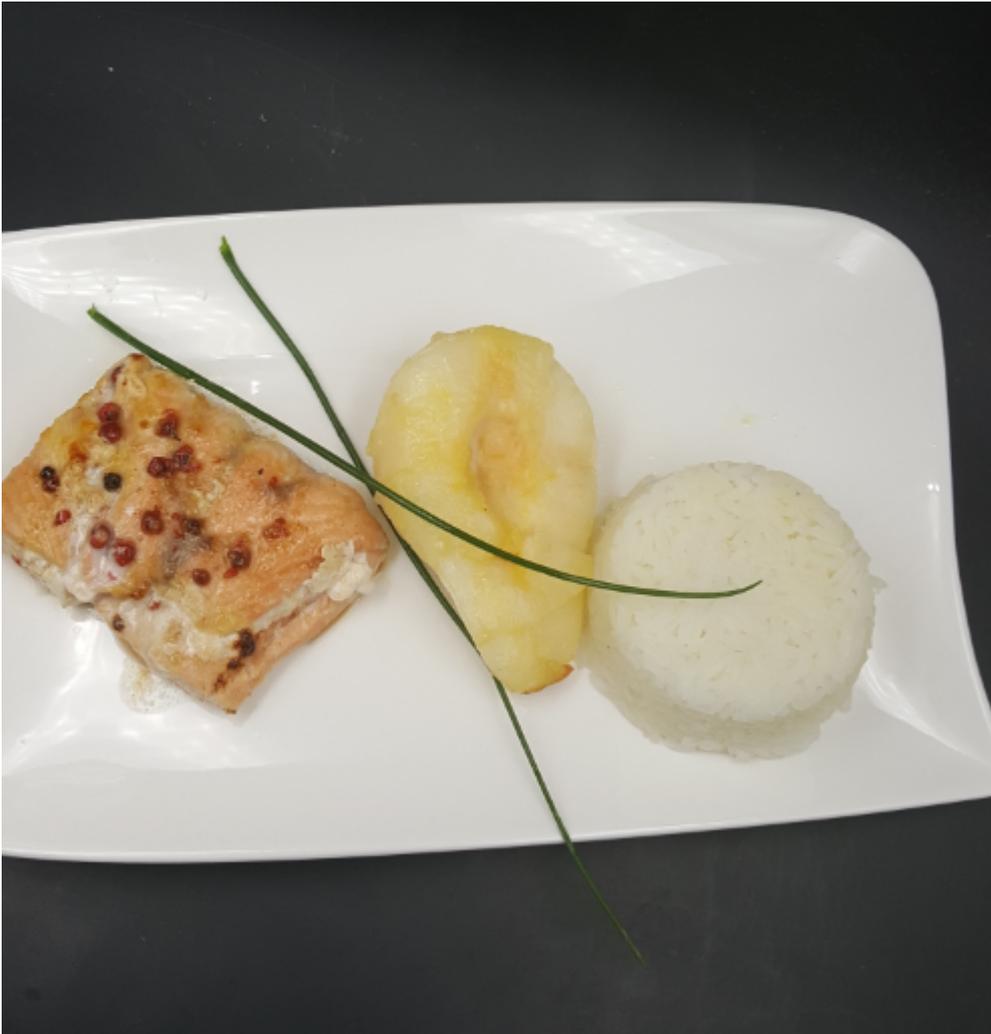
Saisir le saumon dans une poêle bien chaude avec la marinade

et le cuire recto verso quelques minutes

Poser sur chaque assiette un pavé de saumon, une demi- poire
et le riz tassé dans un emporte-pièce

Décorer de brins de ciboulette

Servir aussitôt



Une recette qui convient au saumon que j'aime bien cuit personnellement

Actuellement préférez un bon saumon d'élevage à un saumon sauvage du fait des métaux lourds retrouvés dans ce dernier

Pour le repas : potage courgette brocolis à la crème allégée (1pp-2sp) -saumon à la poire et son riz (10 pp-5 spl) -1 faisselle 0% (1pp-1 sp). Total: 12 pp-8spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés