

SAUMON A LA PROVENÇALE

Mercredi 27

Février 2019

Un plat très digeste et très léger

Saumon à la provençale pour 2 personnes et 6pp-6 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet par part

-2 pavés de saumon de 100 g chacun*

-150 g d'oignons*

-150 g de dés de poivrons surgelés *

-5g de beurre à 41 %

-60 sprays d'huile d'olive

-sel poivre blanc

-1 citron bio*

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat à gratin et déposer au fond les oignons émincés et les dés de poivrons encore surgelés. Bien mélanger et assaisonner

Poser dessus les pavés de saumon assaisonnés et citronnés.
Poser une $\frac{1}{2}$ tranche de citron sur chaque

Huiler uniformément le tout et enfourner 20 minutes



Servir bien chaud accompagné de riz



Comme c'est l'hiver, je me sers de poivrons surgelés mais en été, prendre des poivrons frais à tailler en dés

L'emploi de poivrons surgelés permet de limiter les MG en libérant de l'eau en cuisant ce qui permet une cuisson légère des oignons

J'ai assaisonné avec du sel au Banyuls

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0% salé(1pp-1sp) -saumon à la provençale (6pp-1spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3sp) -poires au vin doux (1pp-1sp-recette du 21 10 2018).
Total: 11pp-6spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 :blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés