

# SAUMON CÉLERI ENDIVES

*Vendredi 03 Mars 2020*

*Un salé sucré :*

***Saumon céleri endives pour 2 personnes et 6sp vert ☐ -2 spl bleu☐ -2spv violet☐ par part***

*-200 g de saumon (2 pavés) \**

*-200 g de purée de céleri surgelé \**

*-2 endives \**

*-1 orange non traité \**

*-2 cuillères à soupe de crème à 4%*

*-2 cuillères à café d'huile d'olive*

*-sel poivre*

*Laver les endives, ôter le cône de base et les couper en lanières dans le sens de la longueur. Les faire revenir à petit feu dans une poêle avec le jus de l'orange pendant 10 minutes. Assaisonner très légèrement*

*Préparer la purée de céleri en la chauffant avec la crème. Assaisonner*

*Cuire le saumon dans une poêle huilée recto verso. L'assaisonner*

*Servir la purée de céleri, le saumon et l'effiloché d'endives ensemble*



*Équilibre entre les quatre saveurs : moelleux du saumon, piquant du céleri, sucré des endives avec un point*

*d'amertume*

*Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise  
allongée avec 1 c à s de fromage blanc à 0% (1sp vert bleu  
violet ☐☐☐)*

*-saumon céleri endives (6sp vert ☐*

*-2spl bleu☐*

*-2spv violet☐) -100 g de riz complet*

*basmati (3sp vert ☐*

*-3sp bleu☐*

*-0spv violet☐) -1 flan maison (2sp  
vert bleu violet ☐☐☐).*

*Total : 12 sp vert ☐*

*-8spl bleu☐*

*-5spv violet☐*

*Très bonne journée et prenez soin de vous*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr***

***Tous droits réservés***