

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