

SAUMON RAISINS BLANCS SAUCE CLÉMENTINE

Lundi 13 Novembre 2017

Vous avez lu la phrase de Katherine Pancol d'hier ? Alors osons !

Saumon raisins blancs sauce clémentine pour 2 personnes et 10 pp- 10 sp par part

-2 pavés de saumon de 100 g chacun

-100 g de raisins blancs italiens*

-60 g de riz basmati cru*

– 1 clémentine *

-100 g de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de maïzena

-5 g de beurre à 41 %

-sel poivre blanc

-persil

Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter, le passer sous un filet d'eau froide et le laisser refroidir

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le restant et le jus de la clémentine. Chauffer tout en tournant avec un fouet jusqu'à un léger épaississement .Réserver

Préchauffer le four 180 °

Beurrer légèrement deux ramequins

Mettre au fond le riz et déposer dessus le saumon assaisonné.

Couper les raisins en deux, les épépiner et les éparpiller autour du saumon

Verser la sauce clémentine sur la préparation et enfourner 15 à 20 minutes

Servir saupoudré de persil



Et en conclusion : c'était bon : un sucré salé avec un bel équilibre entre la clémentine, le raisin et le moelleux du saumon

Pour le repas : potage carotte butternut (0pp- 0 sp)- saumon raisins blancs sauce clémentine (10 pp- 10 sp)-1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) . Total : 11 pp- 12 sp

Très bon début de semaine, le soleil revient ...

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés