SAUMON SUR LIT DE CHOU VERT

Vendredi 03 Mai 2019

Le saumon à 0spl, c’est une bonne nouvelle :

Saumon sur lit de chou vert pour 2 personnes et 10pp-7 sp vert-5spl bleu-2 spv violet par part

-2 pavés de saumon de 100 g chacun

-300g de chou-vert surgelé *

-150g de pommes de terre *

-1 gros oignon*

-2cuillerées à café d’huile d’olive

-1 citron jaune non traité

-sel poivre

-2 cuillerées à café de persillade

Cuire les pommes de terre à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles

Cuire à l’eau bouillante salée le chou surgelé 7 minutes après la reprise de l’ébullition, l’égoutter

Peler et émincer l’oignon

Préchauffer le four 180° (th 6)

Huiler au pinceau un plat allant au four et déposer au fond le chou, les pommes de terre et l’oignon émincé, le tout bien mélangé.
Rectifier l’assaisonnement

Poser dessus les 2 pavés de saumon, les assaisonner

Répartir le restant d’huile et la persillade dans le plat et enfourner 15 à 20 minutes

Servir avec un quartier de citron

Très pratique le chou vert surgelé : déjà nettoyé, coupé et prêt à l’emploi

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0sp) -saumon sur lit de chou vert (10pp-5spl) -2petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 poire
(0 pp-0 sp). Total: 11pp-6spl

Excellent vendredi

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés