

SAUMON SUR LIT DE KAMUT

Jeudi 22 Décembre 2016

Pour les allergiques au gluten ,retour en force d'une ancienne céréale à IG faible , cardio protectrice et recommandée aux diabétiques : le kamut



Saumon sur lit de kamut pour 2 personnes et 10 pp- 9 sp-4spl
par part

- 2 pavés de saumon 200g
- 60 g de spaghettis au kamut crues *
- 200 g de bouquets de brocolis*

-1 cuillère à café d'œufs de lumps*

-1 cuillère à café de court bouillon en poudre

-50 g de crème à 4 %

-1 dose de safran

-sel poivre

Cuire les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée pendant 3 minutes (ils doivent rester croquants)

Cuire le saumon au court bouillon et arrêter la cuisson dès le début de l'ébullition et le laisser dedans le temps de la cuisson des pâtes au kamut.

Égoutter les pâtes et les verser dans une sauteuse avec la crème et le safran .Bien mélanger.

Rajouter le saumon coupé en cubes et les bouquets de brocolis. Mélanger délicatement.

Servir chaud saupoudré d'œufs de lumps noirs

Je trouve ces pâtes dans les magasins et rayons bio

Pour le repas : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – saumon sur lit de kamut (10pp- 9 sp-4spl)-1 yaourt sveltesse citron (1pp- 1 sp) -1 kiwi gold (0pp- 0 sp) .Total : 11pp-10sp-5spl

Passez un très bon jeudi