

SAUMON SUR LIT DE SARRASIN

Mercredi 27 Mai 2020

Pour changer du riz qui accompagne fréquemment le poisson :

Saumon sur lit de sarrasin pour 2 personnes et 9 sp vert ☐
-6spl bleu☐ -2spv violet☐-6 pp ☐ par part

-160 g de saumon frais *

-80 g de sarrasin cru en grains *

-100 g de crème à 4%

-1 cuillerée à soupe de moutarde aux poivrons et piment d'Espelette

-sel poivre ou piment d'Espelette

-persil

Cuire le sarrasin suivant la notice puis le verser dans un plat allant au four.

Préchauffer le four 180 ° (th 6).

Poser les deux pavés de saumon sur le lit de sarrasin, les assaisonner légèrement.

Mélanger la moutarde à la crème en fouettant bien. Rectifier l'assaisonnement et verser sur le saumon

Enfourner 20 minutes

Saupoudrer de persil émincé avant de servir



J'ai toute une collection de moutardes mais si vous n'avez pas un nombre invraisemblable de pots, faites votre sauce avec une simple moutarde forte associée à un jus de citron ou du safran ou une autre épice de votre choix s'associant bien au poisson. Ce sera parfait.

Pour le repas : salade concombre + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐-1 pp☐) -saumon sur lit de sarrasin (9sp vert ☐ -6spl bleu☐ -2spv violet☐-6 pp ☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐- 0 pp☐) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐-0 pp☐). Total : 12 sp vert ☐ -7spl bleu☐ -3spv violet☐-7 pp☐

Excellence journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés