

# 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***