ÉMIETTÉ DE SAUMON RIZ ET ARTICHAUTS

Mardi 05 Octobre 2021

Avec un restant de riz :

Émietté de saumon riz et artichauts pour 2 personnes et 7 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet par part

*-180 g de saumon frais **

*-160 g de cœurs d'artichauts surgelés**

*-120 g de riz thaï cuit**

-1 ½ cuillerées à café d'huile d'olive

*-2 citrons jaunes bio**

-thym

-sel poivre blanc

Prélever le zeste d'un citron bio et le réserver.

Faire mariner le saumon avec l'huile d'olive, le jus d'un demi citron et du thym frais ou séché pendant 1 heure au frais.

Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée (jus du deuxième citron) les cœurs d'artichauts surgelés pendant 15 minutes, les égoutter et les couper en petits dés. Réserver.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Placer le saumon avec sa marinade dans un plat allant au four. Assaisonner et enfourner 15 minutes. Sortir le plat du four et émietter le saumon.

Garnir deux assiettes de saumon émietté, de riz et de dés

d’artichauts et réchauffer au micro-ondes chaque assiette 1 minute 30, puissance 800w.

Saupoudrer de zeste de citron et servir.

La cuisson des artichauts dépend de la marque du produit et pour le temps ,voyez la notice.

Avec du riz complet, comptez 1 spv violet

Pour le repas : râpé de céleri rave à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -émietté de saumon riz et artichauts (7 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet). Total : 10 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés