

# DUO SAUMON AVOCAT

*Mardi 19 juillet 2022*

*Un bon mariage :*

***Duo saumon avocat pour 2 personnes et 6 sp vert ☐- 4 spl bleu☐- 4 spv violet☐ – 4 psp☐ par part***

*-100 g de saumon fumé \*: 4 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-100 g d'avocat : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-100 g de fromage blanc 0%\*: 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-1 feuille  $\frac{1}{2}$  de gélatine : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 citron bio \*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-ciboulette \*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-sel poivre blanc*

*Tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide, minimum 10 minutes.*

*Mettre le saumon fumé coupé en lanières et le fromage blanc dans le bol du mixeur.*

*Chauffer la crème sans ébullition et hors feu, délayer la gélatine essorée dans la crème.*

*Verser dans le mixeur et mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une crème bien homogène.*

*Remplir deux grandes verrines avec cette crème, filmer et mettre au frais minimum 4 heures.*

*Puis couper la chair d'avocat en cubes. Assaisonner : sel poivre et mixer finement avec le jus de citron pour obtenir une crème.*

*Recouvrir la mousse de saumon de crème d'avocat et saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Servir bien frais.*



*Je n'assaisonne pas la mousse de saumon car le poisson fumé est déjà très salé.*

*Pour le repas : duo saumon avocat (6 sp vert □ – 4 spl bleu□- 4 spv violet□ – 4 psp□) – papillote de merlan aux épices (4 sp vert □-3 spl bleu□-1 spv violet□-1 psp□-recette du 01 06 2017) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□) .Total : 10 sp vert□-7 spl bleu□- 5spv violet□- 5 psp□*

*Recomptez bien vos perso points psp □ fonction de vos choix.*

*Bonne journée.*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés.*