

SAUMON AUX GIROLLES

Vendredi 28 Janvier 2022

Terre, mer ...

Saumon aux girolles pour 2 personnes et 9 sp vert 0-5 spl bleu 0-2 spv violet 0-2 psp 0 par part

-200 g de saumon frais* : 8 sp vert 0-0 spl bleu 0-0 spv violet 0-0 psp 0

-60 g de spaghettis complets crus* : 6 sp vert 0-6 sp bleu 0-0 spv violet 0-0 psp 0

-200 g de girolles surgelées* : 0 sp vert bleu violet 0-0-0 psp 0

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet 0-0-0-4 psp 0

-ciboulette*

-sel poivre blanc

Verser dans une poêle chaude antiadhésive les champignons surgelés avec 1 cuillerée à soupe d'eau et les faire revenir à feu vif quelques minutes. Diminuer le feu quand il reste encore un peu d'eau de champignons. Assaisonner : sel poivre et verser la crème. Bien mélanger, stopper la cuisson et couvrir.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et suivant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les verser dans la poêle. Bien mélanger.

Cuire à la vapeur les 2 pavés de saumon (cocotte-minute) pendant 8 minutes. Les retirer du panier vapeur, les assaisonner et les garder au chaud sous une feuille de papier

aluminium.

Réchauffer quelques minutes la préparation crémeuse spaghetti champignons et répartir dans 2 assiettes.

Poser sur chaque un pavé de saumon.

Saupoudrer de ciboulette.

Servir aussitôt.



Je n'ai pas mis d'ail et de persil comme on le fait souvent avec les champignons pour garder le goût fin des girolles.

Cette recette peut être réalisée avec de la truite.

Pour le repas : artichaut + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet -1 psp) -saumon aux girolles (9 sp vert -5 spl bleu -2 spv violet -2 psp) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet -0 psp). Total : 11 sp vert - 7 spl bleu

– 3 spv violet – 3 psp

N'oubliez pas de comptabiliser en psp selon vos choix.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés