BLANQUETTE DE SAUMON AUX PETITS LÉGUMES

Samedi 09 Décembre 2017

Une recette qui peut avoir sa place pour les fêtes

Blanquette de saumon aux petits légumes pour 2 personnes et 8pp- 5 sp par part

-200 g de saumon frais

-100 g de champignons de Paris*

-150 g de julienne de légumes surgelée*

-200 g de pommes de terre rattes*

-1 échalote*

-1 citron*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de maïzena

-1 cuillerée à café de fumet de poisson

-1 cuillerée à café d'épices à poissons

-sel poivre blanc

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en petits dés

Décongeler la julienne de légumes sous un filet d'eau chaude

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles

Préparer le fumet : délayer la cuillerée de fumet en poudre dans 250 ml d’eau chaude

Dans une sauteuse huilée, faire revenir l’échalote émincée et les champignons pendant 2 minutes puis rajouter le saumon coupé en gros dés et saupoudré d’épices à poissons et d’une pincée de sel et de poivre. Poursuivre la cuisson 5 minutes en les retournant

Verser le fumet de poisson et la maïzena préalablement délayée dans un peu d’eau froide et remuer doucement jusqu’à épaississement (2 minutes environs)

Rajouter la julienne de légumes et les dés de pommes de terre et les réchauffer 3 minutes.

Lier avec la crème et le jus de citron.

Rectifier l’assaisonnement et servir bien chaud

Vous pouvez faire cette recette avec un autre poisson qui se tient à la cuisson (lotte, cabillaud etc)

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) –blanquette de saumon aux petits légumes (8pp- 5 sp)-1/2 kaki (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 6 sp

Très bon samedi et bons achats de Noël

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés