

ASSIETTE FROIDE TERRE MER

Mardi 04 Juillet 2017

Truite saumonée, arc en ciel, de rivière, de mer, omble de fontaine, c'est un poisson semi gras riche en oméga 3 excellent pour le système cardio-vasculaire et la santé.



Assiette froide terre mer pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

-2 truites (240 g de chair)

-200 g de pommes de terre nouvelles *

-6 grosses asperges blanches fraîches ou en bocaux *

-100 g de crème à 4 %

-1/2 cuillerée à café de maïzena

-1 court bouillon

-1 citron*

-persil ciboulette*

-1 pointe de safran

-sel poivre blanc

Pocher les truites dans un court bouillon et les ôter. Prélever les filets. Les laisse refroidir.

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles .Les laisser refroidir.

Cuire les asperges à l'eau bouillante très salée pendant 8 à 10 minutes. Les égoutter, les refroidir sous l'eau froide.

Délayer la maïzena dans le jus du citron puis verser dans la crème et cuire en tournant bien la préparation jusqu'à épaississement. Rajouter une pointe de safran et assaisonner. Laisser refroidir

Sur 2 assiettes, déposer les filets de truite, les pommes de terre et les asperges, le tout accompagné de sauce froide. Saupoudrer de persil et de ciboulette ciselés

La sauce a un peu la texture d'une mayonnaise sans les calories

Pour le repas : assiette froide terre mer (8pp- 7 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 pêche (0pp- 0 sp).Total : 10 pp- 9 sp

Excellent mardi à vous toutes et tous