

SAUMON LIMONCELLO ET SON RIZ

Lundi 1 Août 2016

Un petit air de vacances à l'italienne :



Saumon limoncello et son riz pour 2 personnes et 10 pp- 10 sp-6spl par part

- 2 pavés de saumon de 100 g chacun
- 60 g de riz basmati cru*
- 150 g de haricots verts*
- 150 g de mini courgettes *
- 2 oignons nouveaux*
- 100 g de crème à 4 %
- 1 c à café d'huile d'olive
- 2 gros citrons bio, non traité (garder 2 rondelles)*

-2 c à café de limoncello

-2 petites branches de thym citron ou simple

-sel poivre blanc

Mettre les pavés de saumon à mariner au frais avec 2 c à café de limoncello, le thym citron et le zeste du citron pendant 1 heure.

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter, réserver.

Cuire les haricots verts équeutés 10 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter, les refroidir à l'eau froide et les couper en petits tronçons.

Couper les courgettes en tous petits dés et émincer les oignons.

Dans une poêle antiadhésive huilée, faire revenir à petit feu et à couvert les courgettes et les oignons pendant 5 bonnes minutes. Les assaisonner et rajouter les haricots verts et le riz. Bien mélanger.

Préchauffer le four 180° (th6)

Dans un plat tapissé de papier sulfurisé, déposer les pavés de saumon assaisonnés et arrosés du jus d'un des citrons. Cuire 15 minutes. Laisser une branche de thym sur chaque pavé.

Préparer la crème : chauffer ensemble la crème et le jus d'un citron, assaisonner très légèrement et rajouter le restant de la marinade (limoncello)

Réchauffer la poêlée de riz légumes et servir ensemble avec une rondelle de citron.

Pour le repas : 1 tranche de melon (0pp- 0 sp) –saumon limoncello et son riz (10pp- 10 sp-6spl)- 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp).Total : 11 pp- 11sp-7spl

si vous n'avez pas de Limoncello, faites la recette sans peut-être un peu moins de goût citronné.

Bon lundi et bonnes vacances aux aoûttiens. Bonne reprise les juilletistes.