Justine
Diététicien · 629505150

SAUMON CRÉMEUX ET SON RIZ COOKEO

25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités grandes d'oignon, cru (410 g)
- 400 grammes de saumon, cru, élevage
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 80 grammes de vin blanc (sec)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 10 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 1 gramme de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

1° Mettre le cookeo sur dorer. Mettez y les tomates coupées en dès, les champignons tranchés, l'oignon et un peu d'huile et une noisette de beurre. Dorer les ingrédients pendant 5 minutes. Une fois bien doré, ajouter le vin blanc et le concentré de tomate. Arrêtez le mode dorer et ajoutez la crème entière. Mélangez. Déposez les pavés de Saumon sans la peau. Mettre sous pression pendant 4minutes. Bon appétit !!

2° Servez avec du riz par exemple!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (338 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	309 kcal	15 %
PROTÉINES	7 g	24 g	48 %
GLUCIDES	3 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	7 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	34 mg	116 mg	5 %