



PAVÉS DE SAUMON AU MIEL ET PURÉE DE PATATES DOUCES

 15 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saumon, cru, sauvage
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 unité petite de citron, pulpe, cru (23 g)
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 300 grammes de patate douce, crue
- 1 verre d'eau minérale (aliment moyen) [200 g]
- 100 grammes de crème de riz
- 3 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et essuyer les pavés à l'aide de papier absorbant.
- 2° Préparer la marinade en mélangeant le miel, le jus de citron et le vinaigre dans un récipient. Y déposer les pavés et laisser mariner pendant la préparation du reste de la recette.
- 3° Peler et laver les patates, les couper grossièrement et les déposer dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition, baisser à feu moyen puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant 20 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 4° Une fois la cuisson des patates douces terminée, ajouter la crème d'amande, la noix de muscade, saler et poivrer, puis passer l'ensemble au mixeur plongeant. Couvrir et réserver.
- 5° Dans une poêle chaude, faire cuire les pavés de saumon 4 min de chaque côté. Répartir la purée entre 4 assiettes et accompagner d'un pavé de saumon.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (261 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	269 kcal	13 %
PROTÉINES	9 g	22 g	45 %
GLUCIDES	7 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	30 mg	79 mg	3 %