

**SAUMON À LA MANGUE** 10 minutes 20 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 filets de saumon frais de 120 g chacun
- 1 cuillère à soupe de beurre à 82% MG, doux (18 g)
- 2 cuillères à soupe d'échalotes surgelées
- le jus de 1 citron
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 boîte de mangue au naturel (poids net 250g)
- 1 sachet de sauce hollandaise déshydratée (32g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 190 °C (th 6-7).
- 2° Rincez puis essuyez les filets de saumon. Dans un plat à four, versez le vin blanc et l'échalote puis déposez les filets de poisson (peau au fond du plat). Enfourez pendant 10 minutes.
- 3° Egouttez les morceaux de mangue. Réservez un beau morceau et mixez le reste.
- 4° Délayez la sauce hollandaise dans 20 cl d'eau chaude et une cuillère à soupe de beurre (ou selon les recommandations du fabricant). Ajoutez le jus de citron. Mélangez et faites chauffer 3 minutes sur feu doux. Ajoutez la mangue mixée, salez et poivrez.
- 5° Sur des assiettes chaudes, présentez une part de saumon, nappez de sauce et décorez avec un ou deux morceaux de mangue, coupée en lamelles larges.
- 6° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (247 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	327 kcal	16 %
PROTÉINES	11 g	26 g	52 %
GLUCIDES	5 g	12 g	5 %
SUCRES	4 g	10 g	11 %
LIPIDES	7 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	25 mg	63 mg	3 %