



PARMENTIER DE HARICOTS BLANCS AU SAUMON ET À L'ANETH

20 minutes
50 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 700 grammes de saumon, en morceaux, frais ou surgelé
- 200 grammes d'eau
- 350 grammes d'oignon cru, en morceaux
- 8 brins d'aneth, frais
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g) + un peu pour le plat
- 400 grammes de haricots blancs en boîte égouttés (gardez un peu de jus de la boîte)
- 30 grammes de son d'avoine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez l'eau dans un bol et le saumon fumé dans le Varoma. Installez le Varoma et faites cuire 10 min/Varoma/vitesse 1.
- 2° Préchauffez le four à 190°C. Dans le bol, placez les oignons et l'aneth et hachez 5 sec/vitesse 5.
- 3° Ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites rissoler 4 min/100°C/sens inversé/vitesse 2. Réservez les oignons cuits.
- 4° Dans le bol, placez les haricots égouttés et un peu du jus de leur boîte. Mixez en purée grossière 15 sec/vitesse 3.
- 5° Dans un plat à four huilé, émiettez le saumon et ajoutez les 2/3 des oignons cuits. Mélangez. Incorporez le reste d'oignons à la purée de haricots et étalez-la sur le saumon. Marquez la surface avec une fourchette, saupoudrez de son d'avoine et arrosez avec le reste de l'huile d'olive.
- 6° Faites gratiner au four environ 15 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée.
- 7° Astuce : on peut préparer le gratin à l'avance et le réfrigérer, ou même le surgeler avant cuisson et le faire cuire au four un peu plus longtemps le moment venu.
- 8° Astuce : on peut préparer le gratin à l'avance et le réfrigérer, ou même le surgeler avant cuisson et le faire cuire au four un peu plus longtemps le moment venu.
- 9° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (431 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	603 kcal	30 %
PROTÉINES	10 g	45 g	90 %
GLUCIDES	5 g	21 g	8 %
SUCRES	0 g	0 g	1 %
LIPIDES	8 g	34 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	16 g	62 %
SODIUM	21 mg	91 mg	4 %