



## CHOUCROUTE AUX DEUX SAUMONS

 5 minutes 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de choucroute, sans garniture, égouttée, cuite
- 4 pavés de saumon sans peau et sans arêtes
- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 1 botte d'aneth, frais
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- 20cl de crème liquide, 15 à 20% MG

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez les pavés de saumon en deux et enveloppez-les avec des demi-tranches de saumon fumé. Mélangez dans un saladier la choucroute, le cumin et l'aneth effeuillé. Placez les pavés de saumon sur le dessus.
- 2° Versez la crème, recouvrez d'un film étirable et faites cuire 10 minutes à 850 W au micro-ondes.
- 3° Salez, poivrez et dégustez.
- 4° © Simplissime - A table en 15 minutes

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (314 g)	% AR
ÉNERGIE	146 kcal	457 kcal	23 %
PROTÉINES	10 g	31 g	62 %
GLUCIDES	1 g	3 g	1 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	11 g	34 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	32 %
SODIUM	358 mg	1124 mg	47 %