



PARMENTIER DE SAUMON AUX ÉPINARDS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saumon, cru, sauvage
- 700 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 700 grammes d'épinard, surgelé, cru
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes de chapelure (14 g)
- 30 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les pommes de terre, les peler et les faire cuire 20 min à la vapeur douce.
- 2° Pendant ce temps, décongeler les épinards au micro-ondes ou à la casserole.
- 3° Préparer la béchamel : faire chauffer les 3/4 du lait dans une casserole. À l'aide d'un fouet, diluer dans un bol la fécule de maïs dans le reste de lait froid. Verser, tout en remuant avec une cuillère en bois, le mélange dans le lait frémissant. Faire épaissir quelques minutes à feu doux tout en continuant de mélanger. Hors du feu, saler légèrement et poivrer. Bien égoutter les épinards et les mélanger à la béchamel.
- 4° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 5° Graisser un plat à gratin avec l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'une feuille d'essuie-tout.
- 6° Couper le saumon cru en lamelles et les disposer au fond du plat. Saler légèrement et poivrer. Recouvrir le saumon avec les épinards à la béchamel.
- 7° Écraser les pommes de terre au presse-purée ou à la fourchette et ajouter un peu d'eau de cuisson de façon à obtenir une purée épaisse mais pas compacte. Saler légèrement et poivrer.
- 8° Recouvrir les épinards avec la purée, bien lisser le dessus et saupoudrer de chapelure.
- 9° Enfourner et faire cuire environ 30 min jusqu'à ce que le dessus du gratin soit bien doré. Servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (564 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	6 g	34 g	67 %
GLUCIDES	8 g	44 g	17 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	32 %
SODIUM	34 mg	191 mg	8 %