

**PAVÉ DE SAUMON À L'ANETH**

par personne

 5 minutes 20 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 120 grammes de pavé de saumon
- 30 grammes de crème épaisse
- 10 grammes d'aneth, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à th 6 (180°C)
- 2° Déposer chaque pavé de poisson sur un papier sulfurisé
- 3° Ajouter 1 cuillère à soupe de crème fraîche et saupoudrer d'aneth
- 4° Saler et poivrer, refermer la papillote
- 5° Enfourner 15 minutes
- 6° Servir immédiatement dans la papillote

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (160 g)	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	254 kcal	13 %
PROTÉINES	17 g	26 g	53 %
GLUCIDES	1 g	1 g	0 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	10 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	43 mg	68 mg	3 %