

DARNES DE SAUMON GRILLEES SAUCE BASILIC

Famille Recette

Poissons

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Darnes de Saumon	VPO	500				
2 Bouquet de Basilic Frais	Assais.					1
3 Echalotte	Assais.					1
4 Crème Fluide	MG		500			
5 Verres de Lait	PLF					2
6 1/2 Citron	Assais.					
7 Verres de Vin Blanc Sec	Assais.					2
8 Fumet de Poisson	Assais.			2		
9 Maïzéna	Assais.				1	
10 Sel, Poivre	Assais.					
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Saler et poivrer les darnes de saumon, les faire griller soit sous le grill de votre four, soit sur une braise de charbon de bois. Préparer la sauce : dans 1 sauteuse anti-adhésive, faire suer l'échalotte hachée pendant 5 mn sur feu doux. Ajouter la crème, le lait, le vin blanc et le fumet de poisson. Remuer. Laisser frémir pendant 15 mn. Delayer la maïzéna dans 1 càs d'eau froide. Ajouter à la sauce. Laisser cuire 2 mn. Ajouter le basilic haché, le jus du citron, sel et poivre. Déposer le saumon grillé dans le plat de service, décorer de basilic émincé. Servir la sauce dans 1 saucière.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.