

... JUSQU'AU DINER

RECETTE du MARDI 24 mars

Cocktail de la mer/coco et fondue de poireaux

Ingrédients et préparation pour 2 personnes :

Pour la fondue de poireaux :

2 blancs de poireaux
1 oignon
1 noisette d'huile d'olive
du poivre (éventuellement un peu de sel)

- Faire revenir l'oignon dans une poêle, avec une noisette d'huile d'olive.
- Laver les poireaux coupés préalablement en fines rondelles.
- Poivrer et éventuellement saler puis laisser cuire à feu moyen pendant 15 à 20 min.

Pour le cocktail de la mer saveur coco :

1 échalote
1 gousse d'ail
100 g de lait de coco
200g de saumon frais (peau retirée)
150g de cocktail de fruits de mer surgelé
10 champignons de Paris
du piment (option) et du curcuma et curry

- Faire revenir les champignons coupés avec l'ail, l'échalote et 1 cuillère à soupe de lait coco.
 - Ajouter les fruits de mer et le saumon frais coupé en cubes, laisser cuire quelques minutes.
 - Ôter le surplus de jus de cuisson et ajouter le reste de lait de coco ainsi que les épices.
 - Laisser mijoter quelques minutes en surveillant.
- Il est possible que le cocktail de la mer prenne une couleur noire à cause des champignons, c'est normal, le goût reste tout aussi bon.

Apports nutritionnels par personne : 475 kcal

(17 g de glucides / 36 g de protéines / 30 g de lipides)

Très peu glucidique donc avec un apport de protéines intéressant avec les fruits de mer et le saumon.

De bonnes fibres grâce aux poireaux et champignons pour réactiver autrement le transit si moins d'activités...



BON APPETIT !