

Pavés de saumon, sauce crémeuse au curry et graines RECETTE

Pavés de saumon, sauce crémeuse au curry et graines



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

15 min

INGRÉDIENTS

7 produits

QUANTITÉS

2 portions

Ce pavé de saumon rôti avec sa sauce crémeuse au curry et graines régalera vos papilles en seulement 15 minutes !

PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

INGRÉDIENTS

- 1 sachet (240 g) de riz au curry BIO Express Ben's Original™
- 2 pavés de saumon avec leur peau
- 20 cl de crème fraiche
- 1 càs de curry en poudre
- 2 càs de graines mélangées (lin, tournesol, sésame)
- Sel, poivre noir du moulin
- Facultatif : Quelques brins de thym citronné

PRÉPARATION

1. 1

Dans une poêle bien chaude, faites rôtir les pavés de saumon côté peau pendant 4 mn, retournez les, couvrez et prolongez la cuisson 3 mn à feu moyen.

2. 2

Dans un bol, mélangez la crème avec le curry en poudre, salez, poivrez, versez la préparation autour des pavés de saumon, saupoudrez de graines mélangées et laissez cuire à feu doux 3 mn.

3. 3

Faites cuire le riz selon les informations de cuisson en dos de pack.

4.4

Dressez les pavés de saumon sur des assiettes, accompagnez-les de sauce crémeuse et de riz au curry BIO. Parsemez de quelques brins de thym citronné.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

• Valeur énergétique : 170kcal 720kj

• Matière grasse : 3,3g

dont acides gras saturés: 0,6g

Glucides : 31gdont sucres : 0,9g

• Fibres alimentaires: 1,2g

Protéines : 3,4gSel : 0,41g

CATÉGORIES:

Facile, Poisson, Facile et rapide, Riz Cuisinés

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Cabillaud, riz et légumes à la mediterranéenne

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits

PLUS DE DÉTAILS

×

Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

5 produits

PLUS DE DÉTAILS



Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio

Temps

30 min

Ingrédients

11 produits

PLUS DE DÉTAILS

Source URL:

https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/paves-de-saumon-rotis-sauce-cremeuse-curry-et-graines