Pavés de saumon, sauce crémeuse au curry et graines
RECETTE

Pavés de saumon, sauce crémeuse au curry et graines



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 !

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. 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. 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. Faites cuire le riz selon les informations de cuisson en dos de pack.
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 : 31g
- dont sucres : 0,9g
- Fibres alimentaires : 1,2g
- Protéines : 3,4g
- Sel : 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



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

5 produits



Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio

Temps

30 min

Ingrédients

11 produits

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