



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)*

## ***Pavé de saumon sur lit de poireaux***

***Temps de préparation : 20 minutes***

***Temps de cuisson : 20 minutes***

### ***Ingrédients (pour 4 personnes) :***

- 4 pavés de saumon*
- 4 poireaux*
- 20 cL de crème fraîche épaisse allégée*
- Huile d'olive*
- Sel, poivre*
- Curry*

### ***Préparation de la recette :***

*Couper les poireaux en rondelles (tout le blanc et un peu de vert, environ 3 centimètres), les laver et les faire fondre dans une poêle avec l'huile, couvercle fermé, pour ne pas qu'ils grillent (environ 15 min).*

*Avant la fin de la cuisson, ajouter sel poivre et curry à sa guise.*

*Disposer ensuite ces poireaux dans un plat allant au four, les recouvrir des pavés de saumon, que l'on peut poivrer si l'on aime, et recouvrir le tout de crème fraîche.*

*Fermer le plat le plus hermétiquement possible avec un papier d'aluminium, et mettre au four à thermostat 6-7 , pendant environ 20 min, selon la grosseur du saumon.*

*Pour changer et selon les goûts, on peut enlever le curry, et à la place, saupoudrer le saumon avec de l'aneth ciselée.*