



Phase Active

Type : Plats

Recette : Pavé de saumon à la
pomme de terre

Calorie
240 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 pavé de saumon de 130 g
- 1 pomme de terre
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 petite pincée de eur de sel
- sel, poivre

Préparation

Préparation:

1. Préchauffez le four th.6-7 (200°C)
2. Lavez la pomme de terre, essuyez-la en la grattant.
3. A l'aide d'un robot ou d'un économe, émincez très finement la pomme de terre en rondelles.
4. Sur une plaque anti-adhésive, disposez les rondelles de pomme de terre en les faisant se chevaucher.
5. Arrosez d'un let d'huile d'olive et saupoudrez de fleur de sel. Glissez la plaque dans le four et faites dorer 6-7 min.
6. Pendant ce temps faites cuire à la vapeur (7 min) ou au micro-ondes (5 min) le pavé de saumon.
7. Disposez dans une assiette les rondelles de pomme de terre dorées et le pavé de saumon.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire