Pavé de saumon, purée de patate douce

Saumon poêlé au citron, servi sur une purée de patate douce.

35 min | 2 portions | Facile

Ingrédients

300 g	Saumon d'élevage
2 piece	Patate douce
1 piece	Citron
1 cs	Huile d'olive
3 g	Aneth
2 g	Sel de table

Préparation

1. Cuisez les patates douces en cubes 15 minutes à l'eau, écrasez avec un peu d'huile.
   15 min
2. Poêlez le saumon 3 à 4 minutes par face.
   4 min
3. Servez sur la purée avec le jus de citron et l'aneth.

Conseils

Retirez le saumon du feu quand il est encore légèrement nacré au centre.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**493 kcal**
Protéines	**33,0 g**
Glucides	**29,0 g**
dont sucres	**6,2 g**
Lipides	**27,2 g**
dont saturés	**5,6 g**
Fibres	**4,7 g**
Sel	**1,4 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Poissons

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Saumon d'élevage : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Citron : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/pave-de-saumon-puree-de-patate-douce/