

Pavé de saumon sur son lit de topinambours

- * 2 pavés de saumon d'environ 150 g
- * 200 g de topinambours
- * ½ cuillère à café de curry
- * 2 cc de graines de pavots
- * 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * Sel, poivre



Pelez les topinambours et faites-les cuire 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Laissez-les refroidir et coupez-les en rondelles. Salez-les et saupoudrez-les de curry.

Découpez deux grandes feuilles de papier sulfurisé. Répartissez les rondelles de topinambours. Déposez les pavés de saumon et arrosez d'un filet d'huile d'olive et de graines de pavots.

Fermez les papillotes et faites-les cuire 12 min dans le four préchauffé à 180°C.

Bon appétit !

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com www.facebook.com/perrinemaison