

Blanquette de saumon au companion

BONJOUR À TOUS !!

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600g de saumon coupé en cube
- 250g de champignons émincés
- 1 oignon
- 4 carottes coupées en dès
- 1 bouquet garni
- 20cl de fumet de poisson
- 2cc de maïzena
- 10cl d'eau
- 10cl de crème de soja allégée
- 2 cs de persil haché
- 2cs d'huile d'olive

PRÉPARATION :

- Dans le bol avec l'ultrablade : mixer l'oignon
- Mettre le mélangeur : ajouter l'huile d'olive, les champignons et les carottes, lancer le programme P1 Mijoté
- A la fin du programme ajouter tout le reste des ingrédients et lancer le programme P2 Mijoté pendant 20min
- Servir aussitôt avec du riz basmati



BON APPÉTIT !
BE HAPPY BE PINK
