

## FILET DE SAUMON

avec brocoli, pommes de terre et sauce au vin blanc

### Préparation pour 10 portions

#### Filet de saumon:

Filet de saumon au bouillon de légumes (ou bouillon de poisson), crème et herbes. Réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Pour une plus belle apparence, le moule en silicone peut être utilisé pour le remplissage. Saupoudré de poivre blanc moulu. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le "filet de poisson" et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

#### Brocoli:

Brocoli, au bouillon de légumes, huile et herbes. Réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le « brocoli » et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

#### Pommes de terre:

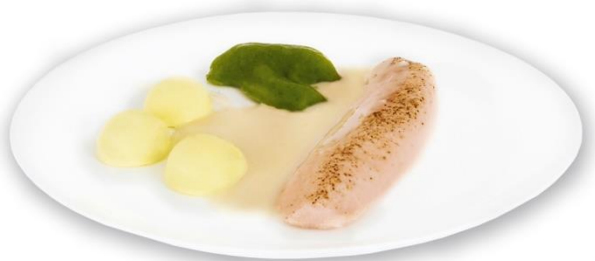
Pommes de terre avec lait, beurre et herbes. Réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Sinon, utilisez votre purée de pommes de terre maison. Que la portion de purée de pommes de terre fraîchement sur l'assiette après régénération.

#### Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez à 100 ° C à la vapeur pendant 12 à 15 minutes. Servir avec la sauce.

#### Conseil de cuisine:

Plus la purée est fine, meilleur est le résultat! Nous recommandons le Blixer de Robot Coupe et prêt en 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.



#### Ingrédients

700 g  
200 ml  
100 ml  
40 g

#### Filet de saumon

de filet de saumon cuit  
de bouillon de légumes  
de chantilly  
de GELEA froid  
Sel poivre, Jus de citron

#### Ingrédients

700 g  
250 ml  
30 ml  
40 g

#### Brocoli

brocoli (congelé)  
bouillon de légumes  
huile de colza  
GELEA froid  
sel, muscade

#### Ingrédients

500 g  
300 ml  
200 ml  
40 g

#### Pommes de terre

pommes de terre cuites  
lait (froid)  
beurre (liquides)  
GELEA froid  
sel, noix, de muscade

#### Ingrédients

300 ml  
100 ml  
100 ml

#### Sauce au vin blanc

sauce béchamel  
vin blanc sec  
crème

#### Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de (environ 240 g):

Valeur calorifique/ Calories	1639 kJ/ 391 kcal
Lipides dont saturé	28,8 g 14,5 g
Glucides dont sucres	13,4 g 5,2 g
Fibres alimentaire	3,7 g
Protéines	16,5 g
Sel	0,6 g