PAVES DE SAUMON AU POIVRE 374 calories

20 minutes

4 personnes:

4 pavés de saumon sans peau de 150 g chacun

4 cs de poivre mignonnette

600 g de chou vert

1 dl de bouillon de volaille

30 g de beurre

1 cc d'huile

sel

1. Épluchez le chou et coupez ses feuilles en lanières. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Puis égouttez le chou, passez-le sous l'eau froide et égouttez-le à nouveau.

2.Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole et ajoutez les feuilles de chou, le bouillon chaud, du sel et du poivre. Couvrez et faites cuire 10 minutes.

3. Pendant ce temps étalez le poivre sur une assiette et posez dessus les pavés de saumon, appuyez légèrement pour faire adhérer le poivre. Faites fondre le reste de beurre et d'huile dans une poêle et faites cuire les pavés de saumon sur feu doux pendant 3 à 4 minutes par face. Selon l'épaisseur. Servez avec le chou.

JE VEUX SAVOIR: le saumon est très riche en oméga 3 Ces acides gras essentiels entretiennent le système cardio-vasculaire en

réduisant le taux de cholestérol, la tension artérielle et en améliorant la circulation du sang. Les oméga 3 sont également appréciés pour leurs effets anti-inflammatoires qui limitent l’arthrose et pourraient même aider à lutter contre la dépression.