



POISSONS

RIZ ROSE ET SAUMON EN SALADE

Une façon bien sympathique de finir des "restes". C'est du reste si sympathique que vous allez dorénavant prévoir "trop large", voir cuisiner exprès une trop grande quantité !

INGRÉDIENTS:

riz blanc (note1)

coulis de tomates (note 3)

tomate rose

Poudre de Perlimpimpin

saumon (note 2

sauce légère LVC.(note 4)

citron , mandarine ou lime au choix

piquant LVC

MÉTHODE:

Dans une jatte mettez votre riz froid avec les grains bien détachés. Au besoin secouez légèrement avec une fourchette à larges brins . Ajoutez une louche de votre coulis bien concentré + la même quantité de votre sauce "vinaigrette" à vous . Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin + piquant LVC



"Touyez" toute en légèreté en soulevant pour ne pas "casser" les grains du riz . Vérifiez l'assaisonnement Vous pouvez au goût ajouter un peu de jus de citron car votre riz doit être "corsé" : le saumon est vous le savez, assez "fade" en lui-même

Ajoutez votre saumon coupé en cubes que vous répartirez bien partout dans le riz .



Mettez votre mélange dans des coupelles et déposez dessus quartiers de tomates et de l'agrumes (ou des agrumes) choisis

SERVICE : Pensez à servir avec une saucière supplémentaire de votre sauce et des quartiers de citron (ou de mandarine si vous avez choisi ce fruit)

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous n’avez pas déjà du riz pré-cuit, préparez un riz blanc vapeur selon vos habitudes puis arrosez-le d’eau bien froide pour le refroidir

(note 2) Si vous n’avez pas du saumon froid déjà cuit, vous pouvez rouler le poisson dans votre poudre de Perlimpimpin + une bonne dose de votre persillade LVC. Mettez-le quelques instants au FAO (voir à la vapeur) . Récupérez le et refroidissez-le bien vite.

Pour refroidir vite ?? Mettez dans un sac étanche, soudé dans une grande bassine d’eau froide (au besoin avec des glaçons) . Bien sécher le sachet avant de l’ouvrir pour ne pas mettre d’eau dans le “jus” . Au besoin un tour au congélateur pour qu’il soit bien froid à coeur

(note 3) Votre coulis de tomates sera parfait mais si vous ne le trouvez pas assez “concentré”, vous pouvez le “concentrer” par évaporation à grand feu dans une casserole . Bien sûr, il faut le refroidir avant usage!

(note 4) Votre “vinaigrette” de LVC marchera parfaitement . En urgence, je vous redonne une formule “passe-partout” : fraîcheur “maison”(nature ou 0% de M.G) + moutarde de LVC (celle “à grains” va très bien ici) + lait ribot (ou yaourt maigre + lait écrémé) + du jus de citron + un “pitchoun de bulhon” et/ou du lait pour une bonne consistance . Vérifiez l’assaisonnement en poudre de Perlimpimpin + piquant LVC

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas puisqu’on en a pas mis!

Pour les “sans gluten” pensez à n’utiliser que vos épices “maison”vérifiés. Assaisonnez avec poudre de Perlimpimpin + piquant LVC . Pas de gluten dans le riz ni le poisson donc Tout va bien

Pour les “sans gras” pas de problème avec la sauce de LVC (voir note 4).Quant au saumon c’est certes un poisson gras (13 à 15 % de M.G) mais cuit vapeur (ou FAO) avec les herbes, une bonne partie du gras “sort” de la chair à la cuisson . ce n’est donc pas une recette trop dangereuse pour vous

Pour les “sans sucre” ATTENTION le riz contient du sucre (48 %) et a un l’I.G de 90! Donc la recette n’est pas pour vous mais essayez la recette de LVC . Hachez assez finement des radis et du navet blanc : taille des grains de riz et pour la suite suivez la recette. C’est aussi joli, très frais , pas calorique... et “régime”! Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A