



## Fondant de saumon, quinoa aux fruits secs, air de lait safrané par Pascal Aubert - chef cuisinier Clinique Le Noirmont

Ingrédients	Poids net (g) 2 pers.	Mode de préparation	Informations nutritionnelles					
			Nb. Pers	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	
Dés de saumon	200.00	Cuire le saumon sous vide avec l'huile d'olive et le thym à 42°C		39.8	26.8	0.0	0.0	
Huile d'olive	10.00			0.0	8.1	0.0	0.0	
Thym	10.00			0.2	0.1	0.7	0.3	
Quinoa	50.00	Faire suer les oignons avec l'huile d'olive, ajouter le quinoa rincer à l'eau ,mouiller avec 150 g d'eau et assaisonner avec un peu de bouillon de légumes en poudre. Une fois le quinoa cuit ajouter la brunoise et les fruits secs en dés.		7.4	2.5	29.3	3.3	
Oignons hachés	20.00			0.3	0.0	1.4	0.4	
Huile d'olive	10.00			0.0	8.1	0.0	0.0	
Brunoise de légumes blanchie	30.00			0.3	0.1	2.0	0.9	
Figues séchées en dés	20.00		Rectifier l'assaisonnement et dresser à l'aide d'un emporte pièce, décorer le dessus		0.6	0.2	11.4	2.2
Abricots secs en dés	20.00		avec les rondelles de céleri pomme et le chizo.		1.0	0.1	0.1	3.5
Eau du robinet	150.00			0.0	0.0	0.0	0.0	
Raisins secs en dés	20.00			0.5	0.1	16.6	1.0	
Céleri pomme en rondelles	10.00			0.2	0.0	0.3	0.5	
Pousses de chizo	5.00			0.0	0.0	0.0	0.0	
Lait entier	200.00	Mixer le lait avec la lécithine et le safran		0.2	0.2	0.2	0.0	
Lécithine de soja	10.00							
Bouillon de légumes	15.00	Dressage : dresser le quinoa au centre de l'assiette, disposer les dés de saumon autour		0.3	0.4	0.4	0.0	
Fleur de sel	5.00	Assaisonner le saumon avec la fleur de sel et dresser dessus l'air de lait safrané.		0.0	0.0	0.0	0.0	
Safran Iran en poudre	2.00			0.0	0.0	0.0	0.0	
<i>Poids net total ingrédients 2 pers.</i>	<b>787.00</b>		<b>2</b>	50.6	46.9	62.3	12.2	
<i>Poids net total ingrédients pour 1 pers.</i>	<b>393.50</b>			25.3	23.4	31.2	6.1	
<b>Poids net servis par personne :</b>	<b>300g</b>		<b>479.7</b>	101.3	211.0	124.6	42.8	
				21%	44%	26%	9%	