

## Blanquette de saumon WW



*Pour 4 pers / 7 PP ou 7 SP*

*Pour 100 gr de saumon*

- 4 pavés de saumon frais
- 150 ml d'eau
- 150 ml de vin blanc
- 2 cc de fumet de poisson
- 2 cc de maïzena

- 2 cs de crème à 15 % de mg
- Sel, poivre
- 500 gr de champignons surgelés

Dans une sauteuse antiadhésive faire cuire le saumon avec l'eau, le vin blanc et le fumet de poisson 10 minute. Saler, poivrer.

Pendant ce temps faire cuire les champignons dans une casserole d'eau bouillante salée 1 à 2 minutes. Les égoutter et réserver.

Une fois le saumon cuit le retirer de la sauteuse et mettre les champignons à la place.

Prélever un peu du bouillon et y mélanger la maïzena. Rajouter la maïzena diluée dans la sauteuse et laisser épaissir quelques instants. Rajouter un peu d'eau si nécessaire.

Enfin rajouter la crème, bien mélanger, saler, poivrer et remettre le saumon 2-3 minutes dans la sauteuse.

*Servir avec du riz, à comptabiliser.*