

Endives et saumon frais gratinés, sauce au curry



Ingrédients:

- 12 jeunes pousses d'endives
- 4 pavés de saumon
- 6 cs de crème épaisse à 12% de MG
- curry
- persil
- 40 gr de chapelure
- 40 gr de parmesan
- fleur de sel

Pour 4 personnes / 3 points par personne

La recette

- Couper la base des endives et les faire cuire à la vapeur (20 min au Cookeo pour moi). Égoutter et étaler sur du papier absorbant afin d'absorber l'excédent d'eau.
- Préchauffer votre four à 180°.
- Mélanger la crème avec le curry et la fleur de sel. En étaler un peu dans le fond d'un plat à gratin. Disposer les endives dans le plat.
- Si votre saumon à une peau, la retirer puis couper de fines tranches dans le sens de la longueur et les répartir sur les endives. Saupoudrer de persil et étaler la crème restante. Pour finir, saupoudrer de chapelure, puis de parmesan.
- Enfourner pour 15 min.