

## Recette facile

# SAUMON VAPEUR ET PURÉE DE CÉLERI-RAVE

- **Calories** : 250 kcal
- **Protéines** : 32 g
- **Lipides** : 3 g
- **Glucides** : 12 g

**iSIS**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- ❖ 400 g de filet de saumon
- ❖ 400 g de céleri-rave
- ❖ 100 ml de lait demi-écrémé
- ❖ Sel
- ❖ poivre
- ❖ muscade
- ❖ aneth

## USTENSILES



Cuiseur  
vapeur



Couteau et  
planche à  
découper



Presse-  
purée

## ÉTAPES

- 1 Épluchez et coupez le céleri-rave en cubes.
- 2 Faites cuire le céleri-rave à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 3 Faites cuire le saumon à la vapeur pendant 8 à 10 minutes.
- 4 Écrasez le céleri-rave avec le lait pour obtenir une purée lisse.
- 5 Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de muscade si désiré.
- 6 Servez le saumon sur la purée et parsemez d'aneth.