



Filets de saumon sur un lit de concombres chauds aux grains de moutarde



Ingrédients pour 1 portion

1 bouteille	de Fresubin® PRO Drink Neutre
1	petit oignon
150 g	cornichon
1 entier	citron
1 c.à.s	d'huile neutre (par exemple, huile de colza)
1	filet de saumon, sel, poivre
5 c.à.s	de bouillon de légumes ou d'eau
1/2 c.à.s	de moutarde mi-forte et de moutarde à l'ancienne
selon les goûts aneth ou persil haché	

Valeurs nutritives par portion

Energie.....	850 kcal
Protéines.....	56 g
Glucides.....	54 g
Lipides.....	43 g



1. Pelez et ciselez l'oignon. Pelez le cornichon et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines à l'aide d'une petite cuillère. Coupez le cornichon en petits morceaux. Râpez 1 cuillère à soupe de zeste de citron et réservez deux quartiers de citron.
2. Faites chauffer 1/2 cuillère à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive. Salez et poivrez le poisson, puis faites-le revenir à feu moyen, pendant environ 3 minutes sur chaque face.
3. Faites chauffer le reste de l'huile dans une petite casserole. Faites revenir les oignons et le cornichon pendant 2 minutes, ajoutez le bouillon de légumes ou l'eau et laissez cuire à couvert pendant 4 minutes. Retirez la casserole du feu.
4. Mélangez le Fresubin® PRO Drink Neutre et la moutarde, puis versez sur les légumes. Réchauffez la préparation ainsi obtenue. Ne portez pas ébullition. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du zeste de citron.
5. Servez avec le filet de saumon et les quartiers de citron. Saupoudrez d'aneth ou de persil selon vos goûts.