

# purée d'épinard et saumon

## les ingrédients pour 7 personnes :

- 2 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillère à soupe de moutarde
- Flocon d'avoine
- 7 filets de saumon
- 2kg Pommes de terre
- 400g d'épinard

## Préparation :

1. Peler les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
2. Laver les épinards.
3. Faire bouillir les pommes de terre dans l'eau légèrement salée.
4. Vous pouvez faire cuire les épinards dans une poêle antiadhésive ou les cuire avec les pommes de terre.
5. Lorsque les pommes de terre sont cuites, vous pouvez verser l'eau.
6. Écraser les pommes de terres et les épinards ensemble. Si vous pensez que la purée est trop sèche, vous pouvez ajouter du lait maigre ou demi-écrémé.
7. Pour le saumon, bien mélanger le miel et la moutarde.
8. Étalez le mélange sur les filets de saumon. Coller les flocons d'avoine ici.
9. Mettre le saumon dans le four préchauffé à 180°-200°c. Chaque four est différent. Alors gardez un œil sur votre saumon.

*Conseils : La purée ne contient pas assez de légumes pour un repas complet. Par conséquent, essayez de servir des légumes supplémentaires avec ce repas. Essayez de manger au moins 300g de légumes par jour !*

<b>L'énergie / personne</b>	<b>380 kcal</b>
-----------------------------	-----------------

Recette de Ahmed Salama Heba

