



- 4 pavés de saumon
- 2 fenouil
- 4 CS huile d'olive
- 40g farine de pois chiche
- 400ml de lait ½ écrémé (si possible sans lactose – type “matin léger de lactel”)
- muscade, sel & poivre
- persil ciselé congelé
- parmesan (optionnel)



GRATIN DE SAUMON ET FENOUIL, BECHAMEL IG BAS (Pour 4):

- Cuire le saumon 2 minutes sur puissance maximum au microonde dans un plat adapté avec un peu de sel. Le saumon doit être juste cuit, il peut encore être un peu rose
- Émincer le fenouil (petits dés) et le cuire 8 minutes au microonde dans un plat adapté avec du sel et un peu d'eau
- Égoutter puis mélanger le saumon et le fenouil avec un peu de persil haché. Transvaser dans un plat à gratin.
- Préchauffer le four en position grill
- Dans une casserole, chauffer l'huile & rajouter la farine. Mélanger au fouet, le mélange devient mousseux. Rajouter le lait froid en 1 fois, cuire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Assaisonner selon votre goûts
- Napper le mélange fenouil/saumon de la béchamel. On peut également parsemer le gratin de parmesan
- Faire gratiner quelques minutes et servir aussitôt

Bon appétit