

Recette
salée



à partir de 8 mois



1 portion



15 minutes



30 minutes

PETITE FONDUE DE POIREAUX ET SAUMON

ÉNERGIE

256
kcal

LIPIDES

24,8
g

GLUCIDES

4,1
g

PROTÉINES

4,1
g

Ingrédients

- 10 g de KetoCal® 3:1
- 10 g d'huile
- 25 g de crème fraîche à 30 % de matières grasses
- 10 g de saumon
- 50 g de blanc de poireau cru

Préparation

- Émincer finement le blanc de poireaux.
- Les faire revenir dans une poêle chaude avec l'huile, pendant 20 à 25 minutes afin qu'ils soient fondants.
- Puis ajouter dans la poêle la crème fraîche 30 % et KetoCal® 3:1.
- Mélanger l'ensemble.
- En parallèle, cuire la portion de saumon quelques minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante.
- Servir la fondue de poireaux avec le saumon émietté.