

Escalope de saumon et Chapelou Bleu



Recette au Chapelou Bleu !

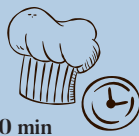


Gardon
Fromagerie
depuis 1935

Création Phoebeus Communication

Escalope de saumon et Chapelou Bleu

4 pers.



10 min

Ingrédients

- 4 escalopes de saumon de l'Allier (environ 180/200g chacune)
- 300g de **Chapelou Bleu**
- 1 pomme coupée en dés
- 200g de lentilles blondes de la Planète
- oignon & sel

Préparation

- 1 - Cuire les lentilles blondes avec l'oignon dans l'eau salée pendant 15 minutes.
- 2 - Déposer les escalopes de saumon dans un plat.
- 3 - Ajouter par dessus le fromage en tranche et les dés de pomme.
- 4 - Cuire 10 minutes en four thermostat 6 (180°C).
- 5 - Placer les poissons dans les assiettes.
- 6 - Servir aussitôt avec les lentilles blondes de la Planète.

Bon appétit !