



## Crème de saumon et pommes de terre au citron

### Ingrédients

#### 1 portion pour 1 personne

- 125 ml **Compleat® Paediatric**
- 250 d'eau pour le bouillon + ¼ cube de bouillon  
OU avec un bouillon maison : 300 ml + légumes au choix pour le bouillon (p. ex., 2 branches de céleri/1 carotte + un demi oignon)
- 60 g saumon frais
- 50 g pomme de terre
- 20 g poireau
- zeste d'un citron (biologique)
- 10 g d'huile d'olive extra vierge et un trait pour frire les légumes du bouillon
- un peu de sel

### Valeurs nutritionnelles

1 portion	
Énergie (kcal)	390
Protéines (g)	17
Matières grasses (g)	23
Glucides (g)	28
Fibres (g)	23

Utiliser sous surveillance médicale. Consulter votre médecin/diététicien(ne) pour déterminer si la recette ou les ingrédients conviennent à votre enfant. Les valeurs nutritionnelles sont approximatives et varient en fonction de la nature, de la marque et des quantités utilisées.

### Préparation

Pour le bouillon maison : Lavez les légumes et coupez-les en morceaux. Faites mijoter l'oignon avec de l'huile d'olive et du sel dans une poêle. Ensuite, ajoutez les autres légumes. Laissez suer les légumes. Déglacer à l'eau (150 ml). Posez le couvercle un peu incliné sur la casserole et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient complètement cuits (environ 10-15 minutes). Tamisez le bouillon et pressez le jus des légumes à l'aide d'une cuillère.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Hachez le poireau, mettez-le dans une poêle avec l'huile et laissez-le cuire.

Après 5 minutes, ajoutez la pomme de terre et le zeste de citron râpé et faites frire jusqu'à ce que le tout soit cuit. Dès qu'il est presque cuit, ajoutez le filet de saumon tranché (attention aux arêtes !) et 250 ml d'eau et ¼ de cube de bouillon OU du bouillon maison.

Laissez refroidir pendant 5 minutes, ajoutez le **Compleat® Paediatric**, bien tout mélanger.