

**Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...**  
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>



## Recette légère de Cortaline

### Saumon à la moutarde et pommes de terre

De temps en temps, je me fais plaisir tout en faisant attention à ce que je mange...et là, du saumon, c'est vraiment un des poissons que je préfère...vous aussi ? alors, voici la recette de Cortaline qui vous fera certainement plaisir...C'est la première fois que je tentais cette recette et j'ai beaucoup aimé...



#### Pour 2 personnes

6,5   par personne (en comptabilisant les pommes de terre)

Dans une poêle anti-adhésive ou recouverte d'une feuille de cuisson, mettre 200 g de saumon (j'ai acheté des dos de saumon) et les faire cuire à cœur, en les retournant de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants sur le dessous...mmmmh !

Dans une autre poêle, faire revenir 2 CS d'échalotes émincées (j'ai utilisé des échalotes en semoule de chez Ducros) +  
50 g de vin blanc +  
1 CS de Savora (ou moutarde) +  
2 CS de crème fraîche allégée.

Si vous trouvez de la 8% comme le préconise Cortaline, c'est bien. Moi, je n'en ai pas trouvé donc, j'ai pris la 15%.

Saler et poivrer (perso, je ne l'ai pas fait car la sauce est déjà salée avec la moutarde Savora). Laisser revenir quelques instants.

Servir avec le saumon, accompagné de pommes de terre cuites à l'eau.