

# Saumon frit Céto avec brocoli et mayo au citron



**Cétogène - faible en glucides**

## Par portion

Glucides nets : 3% (5 g)

Fibres : 3 g

Lipides : 79% (76 g)

Protéines : 18% (39 g)

Kcal : 868

## Ingrédients (4 portions)

1 ½ lb de saumon

2 oz de beurre

1 lb de brocoli

Sel et poivre

## Mayonnaise au citron

1 tasse de mayonnaise

2 cuillères à soupe de jus de citron

## Instructions

Mélanger la mayonnaise et le jus de citron et mettre de côté.

Diviser le saumon en morceaux d'une portion. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Dans la moitié du beurre, faire frire le saumon à feu moyen pendant quelques minutes de chaque côté.

Baisser la chaleur vers la fin. Retirer du poêlon et garder au chaud.

Rincer et couper le brocoli, y compris les tiges. Hacher en bouchées.

Dans la même poêle, ajouter le reste du beurre et faire cuire le brocoli à feu moyen pendant 3 - 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement ramolli et doré. Sel et poivre au goût.

Servir le saumon et le brocoli frit avec une bonne cuillerée de mayonnaise au citron.

## Astuce !

N'hésitez pas à remplacer la mayonnaise par de la crème fraîche. Une autre façon délicieuse d'ajouter de la graisse saine à cette merveilleuse recette faite en un seul poêlon, est d'y ajouter un filet de sauce hollandaise!