



SAUMON AUX PETITS LÉGUMES



Ingrédients

- 600g de filet de saumon
- 6 carottes
- 3 tiges de céleri blanc
- 1 courgette
- 600g de grenailles
- 2dl de crème fraîche
- 1 cube de poisson + 2dl d'eau
- 1 càs d'huile d'olive
- 20g de margarine
- ½ botte de ciboulette
- Sel, poivre



Préparation

- Eplucher les pommes de terre et les cuire 12min dans de l'eau bouillante
- Tailler le céleri, la courgette et les carottes en brunoise
- Faire revenir 5min dans 1 c-à-s d'huile d'olive
- Ajouter le fond de poisson et laisser mijoter 5min
- Couper le saumon en 4 parts et les faire dorer 1min par face dans une poêle additionnée de la margarine.
- Assaisonner et retirer du feu. Laisser reposer 2min
- Ajouter la crème sur les petits légumes et laisser mijoter encore 2 min.
- Ajouter la ciboulette hachée et rectifier l'assaisonnement