



Filet de saumon poché et haricots verts rôtis

accompagnés de grenailles, garnis de citron, d'aneth et de câpres

PREMIUM 30 min. • À consommer dans les 3 jours

PREMIUM



Haricots verts



Grenailles



Citron jaune



Échalote



Aneth frais



Gousse d'ail



Filet de saumon



Crème fraîche



Câpres

Ingrédients de base

Huile d'olive, cube de bouillon de poisson, moutarde, poivre et sel



Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, casserole en inox, plaque recouverte de papier sulfurisé, papier sulfurisé, papier aluminium, verre doseur

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth fais* (g)	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de saumon* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Câpres* (g)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de poisson (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3167 / 757	477 / 114
Lipides total (g)	42	6
Dont saturés (g)	9,8	1,5
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	6	0,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	4,2	0,6

Allergènes :

4) Poisson 7) Lait/Lactose



1. Rôtir les haricots verts

Préchauffer le four à 200 degrés. Pour les **grenailles**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Équeutez les **haricots**. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les 20 à 22 minutes. Coupez les grosses **grenailles** en deux s'il y en a et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



4. Préparer la sauce

Retirez délicatement le **saumon** de la casserole, mettez-le sur une feuille d'aluminium et refermez-la. Versez le bouillon dans un verre gradué et retirez les rondelles de **citron**. Versez à nouveau 2 cs de bouillon par personne dans la petite casserole et portez doucement à ébullition. Incorporez la **crème fraîche** au bouillon et faites-la chauffer 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.



2. Couper

Coupez le **citron** en deux dans le sens de la longueur. Taillez la moitié en rondelles et l'autre en quartiers. Émincez l'**échalote**. Hachez l'**aneth** finement. Émincez ou écrasez l'**ail**.



5. Apprêter les grenailles

Mélangez l'**ail** aux **haricots** rôtis. Égouttez les **grenailles**. Mélangez le reste de l'**échalote** et 1 cc de moutarde par personne avec les **grenailles**.



3. Pocher le saumon

Dans la petite casserole, portez à ébullition un fond d'eau et la moitié de l'**aneth**, les rondelles de **citron**, la moitié de l'**échalote** et le cube de bouillon de poisson. L'eau doit pouvoir recouvrir le **filet** de saumon. Disposez les **filets de saumon** dans la petite casserole lorsque l'eau frémit, puis couvrez. Faites-les cuire 2 minutes, puis retirez-les du feu et laissez-les cuire 5 minutes de plus, toujours à couvert.



6. Servir

Servez le **saumon** poché. Garnissez avec la sauce, les **câpres**, le reste de l'**aneth** et les quartiers de **citron**. Accompagnez le tout des **haricots** grillés et des **grenailles**.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.