



FILET DE SAUMON POËLÉ ET MAYONNAISE À L'ANETH

Avec des pommes de terre, du poivron rouge et de la courgette



COURGETTE

Ronde, longue, verte ou jaune, la courgette est facile à cultiver. Gourmande en eau, elle doit cependant être fréquemment arrosée !



Pommes de terre



Échalote



Gousse d'ail



Poivron rouge ✱



Courgette ✱



Aneth frais ✱



Mayonnaise ✱



Filet de saumon avec peau ✱

Total : 35-40 min.

Sans gluten

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Family

Pour relever toutes les saveurs de ce poisson, il faut l'accompagner d'ingrédients simples tels que des pommes de terre, des légumes d'été et une bonne mayonnaise. Préparer une mayo maison n'est pas sorcier : l'eau contenu dans le jaune d'œuf et l'huile étant incompatibles, cela crée une émulsion. Ça demande quand même un peu de pratique ! Pour vous simplifier la tâche vous pouvez donc assaisonner notre délicieuse mayo avec de l'aneth !

EN SAVOIR PLUS SUR
• COURGETTE •
SUR NOTRE BLOG

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, wok ou sauteuse et petit bol.

Recette de **filet de saumon poêlé et mayonnaise à l'aneth** : c'est parti !



1 PRÉCUIRE LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **pommes de terre** en deux, voire en quatre pour les plus grandes. Versez de l'eau à hauteur, puis portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez le **poivron** et la **courgette** en petits dés, puis ciselez l'**aneth**.



3 ENFOURNER LES GRENAILLES

Disposez les **pommes de terre** dans le plat à four, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, salez et poivrez, puis enfournez 15 à 20 minutes. Retournez à mi-cuisson.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif. Faites revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **poivron**, la **courgette** et l'**ail**. Faites sauter le tout 10 à 12 minutes, puis salez et poivrez.



5 CUIRE LE SAUMON

Pendant ce temps, mélangez l'**aneth** et la **mayonnaise** dans le petit bol. Épongez le **filet de saumon** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif, puis faites cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau et 1 à 2 minutes de l'autre côté.



6 SERVIR

Servez le **saumon** avec les **pommes de terre**, les **légumes** et la **mayonnaise à l'aneth**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Filet de saumon avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3749 / 896	571 / 137
Lipides total (g)	59	9
Dont saturés (g)	9,3	1,4
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	15,7	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

3) (Eufs 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !