



# FILET DE SAUMON POËLÉ ET MAYONNAISE À L'ANETH

Accompagné de pommes de terre, de poivron et de fenouil



Pommes de terre  
Drieling



Échalote



Gousse d'ail



Poivron rouge \*



Fenouil \*



Aneth frais \*



Mayonnaise \*



Filet de saumon  
avec peau \*

Total : 35-40 min.

Sans gluten

Très facile

Sans lactose

À consommer dans  
les 3 jours

Famille

Pour relever toutes les saveurs de ce poisson, il faut l'accompagner d'ingrédients simples tels que des pommes de terre, des légumes et une bonne mayonnaise. Préparer une mayonnaise 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 mayonnaise avec de l'aneth !

# 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 CUIRE LES POMMES DE TERRE

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 le **fenouil** 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**, le **fenouil** 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 Drieling (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
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
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)	3328 / 796	567 / 136
Lipides total (g)	53	9
Dont saturés (g)	8,0	1,3
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	9,8	1,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	0,5	0,1

#### ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

23) Céléri

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



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).