



# FILET DE SAUMON POÛLÉ GARNI DE SALICORNES AVEC DU FENOUIL, DES POMMES DE TERRE ET DE LA MAYONNAISE AU CITRON



Pommes de terre  
Drieling



Échalote



Gousse d'ail



Fenouil \*



Citron \*



Aneth frais \*



Mayonnaise \*



Filet de saumon  
avec peau \*



Salicornes \*

40-45 min

Sans gluten

Défi culinaire

À consommer dans  
les 3 jours

Le saumon est considéré comme l'un des poissons les plus savoureux et les plus nobles au monde. Orné d'une belle couronne d'aneth comme dans les grands restaurants scandinaves, il prendra un subtil parfum frais et anisé. Les petites feuilles plumeuses de cette herbe ressemblent à celles du fenouil mais sont plus douces.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, petit bol et 2 poêles.

Recette de filet de saumon poêlé garni de salicornes : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en deux. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez de 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez 25 à 35 minutes en retournant à mi-cuisson.



### 2 COUPER, ÉCRASER, HACHER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers et retirez le cœur dur ainsi que les tiges. Émincez le **fenouil**★. Pressez le **citron** et hachez grossièrement l'**aneth**.

★**CONSEIL** : Dans cette recette, le fenouil est émincé comme un oignon. Il cuit ainsi plus rapidement et sa saveur est plus douce et moins anisée.



### 4 CUIRE LE FILET DE SAUMON

Épongez le **filet de saumon** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle et faites cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu, retournez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 5 CUIRE LES SALICORNES

Parallèlement, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **salicornes** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes en remuant.



### 3 CUIRE LE FENOUIL

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**échalote** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil** émincé et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Arrosez ensuite avec 3 cs d'eau par personne et laissez réduire jusqu'à ce que la majeure partie se soit évaporée. Ajoutez éventuellement plus d'eau si vous souhaitez que le **fenouil** soit encore plus tendre. Pendant ce temps, mélangez ½ cc de **jus de citron** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



### 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** avec le **fenouil** à côté et placez le **filet de saumon** par-dessus. Disposez les **salicornes** sur le **saumon** et garnissez le plat avec l'**aneth**. Accompagnez le tout de la **mayonnaise au citron**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	250	500	750	1000	1250	1500
Drieling (g)						
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais (g) 23) *	3	5	8	10	13	15
Mayonnaise (g)						
3) 10) 19) 22) *	40	50	75	100	125	150
Filet de saumon avec peau (130 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Salicornes (g) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Selon le goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4138 / 989	637 / 152
Lipides (g)	67	10
Dont saturés (g)	16,6	2,5
Glucides (g)	56	9
Dont sucres (g)	8,3	1,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,2	0,2

#### ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde

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

23) Céleri

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