



Filet de saumon poêlé garni de salicornes

accompagné de fenouil, de grenailles rôties et d'une mayonnaise au citron

PREMIUM 45 min. • À consommer dans les 3 jours

PREMIUM



Grenailles



Échalote



Gousse d'ail



Fenouil



Citron jaune



Aneth frais



Mayonnaise



Filet de saumon



Salicornes

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, poivre et sel

Bien commencer

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

Ustensiles

Plat à four, poêle, petit bol, essuie-tout, sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
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 jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonnaise* (g 3 10) 19) 22)	40	50	75	100	125	150
Filet de saumon* (pc 4)	1	2	3	4	5	6
Salicornes* (g)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Beurre (cs)	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)	4590 / 1097	694 / 166
Lipides total (g)	79	12
Dont saturés (g)	18,3	2,8
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	7,9	1,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes :

3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde

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

Contact

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



1. Cuire les grenailles

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les dans un plat à four, arrosez de 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez-les 25 à 35 minutes en retournant à mi-cuisson.



2. Préparer

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et l'**ail**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers et retirez le cœur dur ainsi que les tiges. Émincez le **fenouil** (voir CONSEIL). 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.



3. Cuire le fenouil

Dans la sauteuse, faites chauffer le beurre 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.



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-y cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu, retournez-le et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



5. Cuire la salicorne

Parallèlement, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez la **salicorne** et faites sauter encore 1 à 2 minutes.



6. Servir

Disposez les **grenailles** sur les assiettes, servez le **fenouil** à côté et placez le **filet de saumon** dessus. Disposez la **salicorne** sur le **saumon** et garnissez le plat avec l'**aneth**. Accompagnez le tout de la **mayonnaise** au citron.

Bon appétit !