FILET DE SAUMON POÊLÉ GARNI DE SALICORNES

AVEC DU FENOUIL, DES GRENAILLES ET DE LA MAYONNAISE AU CITRON

INGRÉDIENT SPÉCIAL

SALICORNE

Les salicornes ressemblent à des algues, mais il s'agit en fait d'un légume marin dont vous découvrirez tous les secrets sur notre blog.

Grenailles

Oignon

Gousse d'ail

Fenouil ❄

Citron ❄

Aneth frais ❄

Mayonnaise ❄

Filet de saumon avec peau ❄

Salicornes ❄

40-45 min

Beaucoup d'opérations

À manger dans les **3** jours

Sans gluten

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 GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** 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'**oignon** 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 à la manière d'un oignon. Il cuit ainsi plus rapidement et sa saveur est plus douce, moins anisée.

3 CUIRE LE FENOUIL

Chauffez le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil** émincé et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Mouillez 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 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 revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **salicornes** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes en remuant.

6 SERVIR

Servez les **grenailles** sur les assiettes. Disposez le **fenouil** à côté et déposez le **filet de saumon** 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
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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 (brins) 23) ❄	4	8	12	16	20	24
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)	4033 / 964	641 / 153
Lipides (g)	71	11
Dont saturés (g)	17,0	2,7
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	5,4	0,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 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 !