

**SAUMON AU FOUR ET SAUCE CRÉMEUSE À L'ANETH SERVI AVEC DES HARICOTS VERTS, DES CAROTTES ET UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 portion grande de haricot vert, cuit (250 g)
- 5 grammes d'aneth, frais
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 30% MG, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 100 grammes de saumon, cru, sauvage

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pour les pommes de terre, portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez-les soigneusement et coupez-les en gros morceaux. Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les en réservant une partie de l'eau de cuisson et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux. Coupez la carotte en fines demi-rondelles. 2 Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse. Faites-y revenir la moitié de l'ail 1 minute. Ajoutez les haricots verts et la carotte et faites sauter 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajouter 3 cs d'eau par personne et laissez mijoter encore 8 à 10 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les haricots verts et la carotte soient tendres. Pendant ce temps, ciselez finement l'aneth. 3 Épongez le filet de saumon avec de l'essuie-tout, puis frottez-le de sel et de poivre. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir le filet de saumon côté peau 3 à 5 minutes. Baissez le feu, retournez le saumon et faites-le cuire 1 à 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre. Retirez de la poêle et laissez reposer sous du papier aluminium. 4 Écrasez grossièrement les pommes de terre au presse purée et ajoutez-y un peu de liquide de cuisson ainsi que 1 cc de moutarde par personne pour l'onctuosité. Assaisonnez la purée de sel et de poivre. 5 Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la même poêle utilisée pour les légumes et faites-y revenir de reste d'ail avec la farine 1 minute. Déglacez avec la crème liquide et 50 ml d'eau par personne. Émiettez-y 1/4 cube de bouillon par personne et ajoutez l'aneth. Poursuivez la cuisson 3 minutes. 6 Servez les pommes de terre, les légumes et le saumon sur les assiettes. Versez la sauce crémeuse à l'aneth sur le saumon.

2° 1 Pour les pommes de terre, portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez-les soigneusement et coupez-les en gros morceaux. Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les en réservant une partie de l'eau de cuisson et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, écrasez ou émincez l'ail. Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux. Coupez la carotte en fines demi-rondelles. 2 Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse. Faites-y revenir la moitié de l'ail 1 minute. Ajoutez les haricots verts et la carotte et faites sauter 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajouter 3 cs d'eau par personne et laissez mijoter encore 8 à 10 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les haricots verts et la carotte soient tendres. Pendant ce temps, ciselez finement l'aneth. 3 Épongez le filet de saumon avec de l'essuie-tout, puis frottez-le de sel et de poivre. Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y revenir le filet de saumon côté peau 3 à 5 minutes. Baissez le feu, retournez le saumon et faites-le cuire 1 à 2 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre. Retirez de la poêle et laissez reposer sous du papier aluminium. 4 Écrasez grossièrement les pommes de terre au presse purée et ajoutez-y un peu de liquide de cuisson ainsi que 1 cc de moutarde par personne pour l'onctuosité. Assaisonnez la purée de sel et de poivre. 5 Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la même poêle utilisée pour les légumes et faites-y revenir de reste d'ail avec la farine 1 minute. Déglacez avec la crème liquide et 50 ml d'eau par personne. Émiettez-y 1/4 cube de bouillon par personne et ajoutez l'aneth. Poursuivez la cuisson 3 minutes. 6 Servez les pommes de terre, les légumes et le saumon sur les assiettes. Versez la sauce crémeuse à l'aneth sur le saumon.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (700 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	501 kcal	25 %
PROTÉINES	4 g	31 g	62 %
GLUCIDES	7 g	46 g	18 %
SUCRES	2 g	13 g	15 %
LIPIDES	3 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	18 g	71 %
SODIUM	25 mg	175 mg	7 %