

Recette de la semaine : Poisson en croûte de citron avec purée à la roquette

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 300g de saumon
- 4 pommes de terre
- 50g roquette
- 1 citron bio
- 1 botte d'aneth
- 60g de fromage à la crème
- 20g de beurre
- 30g de chapelure
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 carottes
- huile d'olive
- Épices : poivre, sel



Matériel :

- couteau
- planche à découper
- éplucheur
- poêle
- casserole
- plateau de four
- Papier de cuisson
- Râpe à légumes
- Presse-purée
- mixeur plongeant

1



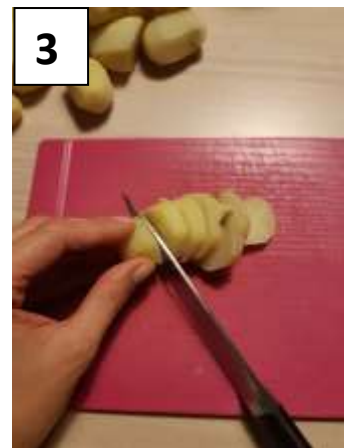
Faites bouillir de l'eau. Faites bouillir les pommes de terre pendant 15 minutes.

2



Épluchez les pommes de terre

3



Coupez les pommes de terre en petits

4



Mettez les pommes de terre dans une casserole. Ajoutez du beurre.

5



Écrasez les pommes de terre

6



Mélangez la roquette avec 4 c. à s. d'huile



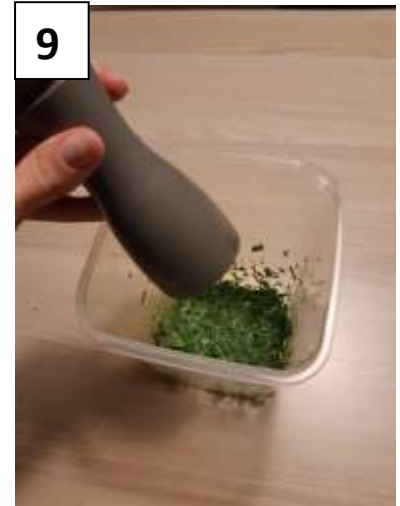
7

Mixez la roquette



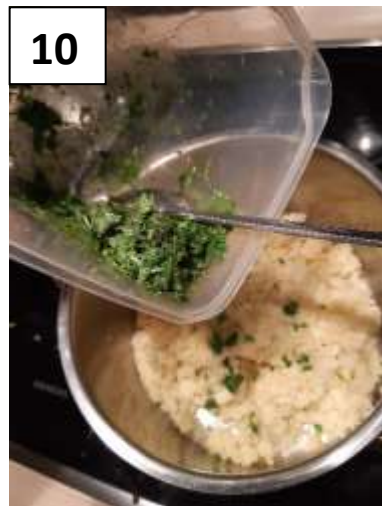
8

Salez



9

Poivrez



10

Ajoutez la roquette à la purée.
Mettez la purée à côté.



11

Mettez 30g de chapelure dans un bol.



12

Râpez le zeste de citron (1 c. à c.)



13

Hachez l'aneth et ajoutez-le à la chapelure.



14

Ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile



15

Salez



16

Étalez la panure sur le poisson



17

Faites cuire le poisson au four pendant 15 minutes



18

Épluchez les carottes



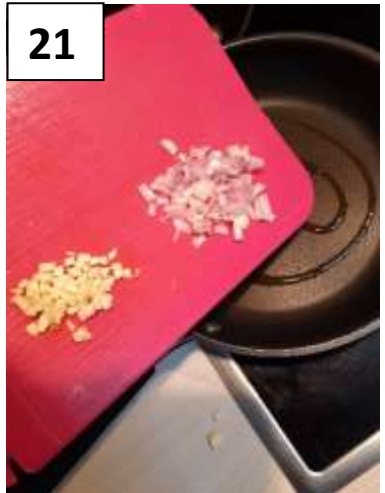
19

Coupez les carottes en petits morceaux



20

Hachez l'oignon et l'ail



21

Faites chauffer l'huile dans la poêle.
Faire revenir l'oignon + l'ail.



22

Faites frire des carottes pendant 10 minutes



Nous souhaitons un bon appétit !

