

Recette de la semaine: Saumon aux légumes choux-raves

Ingrédients (pour 2 personnes):

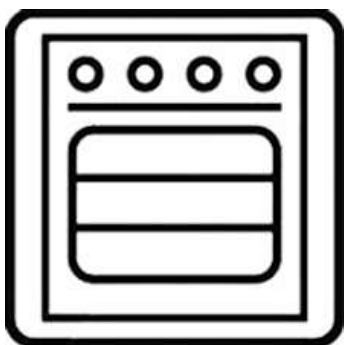
- 1 chou-rave
- 2 pommes de terre
- 170 g
- 6 tomates cerises
- 150 g crème fraîche
- 100 ml d'eau
- 1 cube de bouillon
- 1 bouquet de ciboulette
- 50 g de beurre
- 1 c. à c. de vin blanc
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- poivre + sel

Matériel:

- poêle
- cocotte
- casserole
- couteau
- éplucheur
- planche à découper
- louche



1



Préchauffez le four à 150 degrés.

2



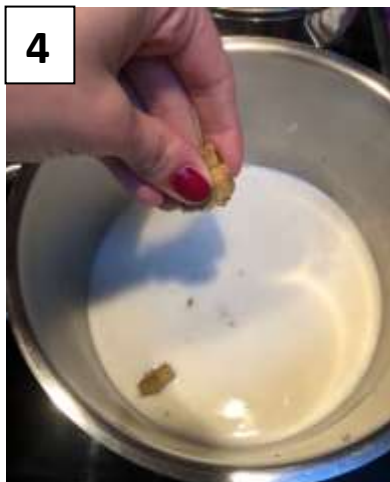
Épluchez les pommes de terre et les choux-raves

3



Hachez les pommes de terre et le chou-rave

4



Mettez 100 ml d'eau + cube de bouillon + 150 g de crème fraîche dans une casserole et porter à ébullition.

5



Ajoutez les pommes de terre et le chou-rave. Faites cuire pendant 10 minutes.

6



Coupez le filet de saumon en bandes épaisses. Assaisonnez avec du poivre et du sel.



7

Hachez la ciboulette



8

Lavez les tomates



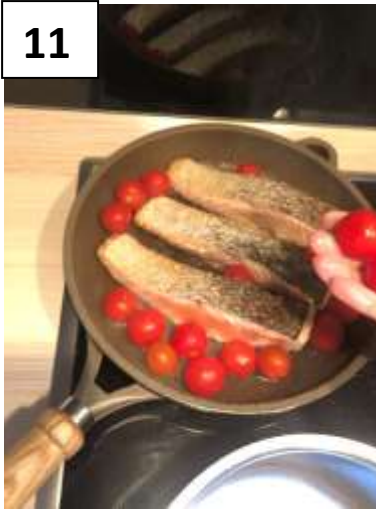
9

Faites revenir le saumon dans la poêle pendant 2 minutes



10

Tournez le saumon



11

Ajoutez les tomates. Faites frire pendant 2 minutes.



12

Mettez le poisson et les tomates dans un plat à four. Mettez au four pendant 6 minutes.



13

À l'aide d'une louche, placez les pommes de terre et les légumes dans un bol.



14

Ajoutez 50 g de beurre + 1 c. à c. de vin blanc à la sauce



15

Salez + poivrez



**Nous souhaitons un bon
appétit !**

