



Poissons

Saumon au vert



40 min **30 min** **10 min** **0** **603**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson des légumes

- 1 Porter deux grandes casseroles d'eau salée à ébullition.
- 2 Equeuter et laver soigneusement les épinards.
- 3 Préparer le brocoli.
- 4 Plonger les épinards dans la première casserole et compter 2 minutes de cuisson après reprise de l'ébullition.
- 5 Pour plus de saveur, faire fondre les épinards frais dans une grande poêle sur feu vif pendant 3 minute.
- 6 Plonger les fleurettes de brocolis dans la seconde casserole et compter 10 minutes de cuisson après reprise de l'ébullition.
- 7 Egoutter séparément les légumes.
- 8 Les rafraîchir sous un filet d'eau froide pour qu'ils gardent leur couleur verte.
- 9 Il est aussi possible de rafraîchir les légumes dans un récipient rempli d'eau et de glaçons.
- 10 Presser les épinards contre la paroi de la passoire pour retirer un maximum d'eau.
- 11 Réserver la moitié des épinards et des brocolis et verser le reste dans le bol d'un blender.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pavés de saumon

4 **Pavé(s) de saumon**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour la sauce au vert et les légumes

1 **Gros sel**
600 g **Epinard**
500 g **Brocoli**
100 g **Fromage ail et fines herbes**
1 c. à café **Fumet de poisson déshydraté**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
10 cl **Eau**

Ingrédients pour le réchauffage des légumes

20 g **Beurre**

Étape 2

Cuisson du saumon

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle.
- 2 Ajouter les pavés de saumon.
- 3 Poivrer et couvrir pour éviter les projections.
- 4 Cuire pendant 10 minutes en retournant régulièrement le poisson pour qu'il dore sur toutes ses faces.
- 5 Saupoudrer de fleur de sel.

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Préparer un bain marie.
- 2 Sélectionner une casserole et un saladier adaptés pour réaliser un bain-marie. Pour plus de confort, le saladier doit pouvoir reposer sur les bords de la casserole et sa base doit juste être en contact avec l'eau bouillante.
- 3 Dans le bol du blender contenant les brocolis et les épinards, ajouter le fumet de poisson déshydraté, l'eau, le fromage frais et la crème fleurette.
- 4 Mixer jusqu'à obtention d'une sauce fluide et homogène.
- 5 Réchauffer la sauce au bain marie.

Étape 4

Préparation des légumes

- 1 Dans une seconde poêle, faire fondre le beurre.
- 2 Ajouter les légumes et les laisser réchauffer, à couvert, sur feu doux jusqu'au moment du service.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir les légumes au fond des assiettes chaudes.
- 2 Déposer dessus un pavé de saumon.
- 3 Verser la sauce au vert dans des bols individuels, les déposer sur les assiettes et servir.