

Saumon aneth/fenouil et julienne de légumes à l'indienne



(pour 2)

filet de saumon
graines d'aneth et de fenouil
1 courgette
3 petites carottes
lait de coco
1 cc de mélange d'épices indiennes
sel, poivre

Epluchez les carottes et coupez-les en julienne fine. Faites de même pour les courgettes pour lesquelles vous aurez conservé la peau. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez un peu de lait de coco et les épices à l'indienne et laissez cuire 5 minutes. Transférez dans un plat allant au four. Posez le filet de saumon par-dessus et badigeonnez-le d'un peu d'huile à l'aide d'un pinceau. Salez, poivrez et répartissez le mélange de graines d'aneth et de fenouil dessus. Faites cuire à four chaud.