

Saumon et son duo de légumes sauce citronnée



Infos sur la recette :

- préparation : 15 min
- cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon
- 800 g de purée de brocolis
- 200 g de riz
- 15 cl de vin blanc
- 1 jus de citron
- 2 échalottes
- 15 cl de fumet de poisson
- 20 cl de crème liquide
- sel poivre
- 2 cs d'huile d'olive

Réalisation :

- Cuire le riz et chauffer la purée de brocolis.
- Faire dorer les saumons, côté peau dans l'huile d'olive pendant 3-4 min. Verser le fumet, sler, poivrer, couvrir et cuire 10 min à feu doux.
- Faire cuire les échalottes hachées dans le vin blanc jusqu'à évaporation du vin. Ajouter la crème liquide, et le jus de citron. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
- Servir les pavés avec le riz et la purée de brocolis. Napper le tout de sauce au citron.