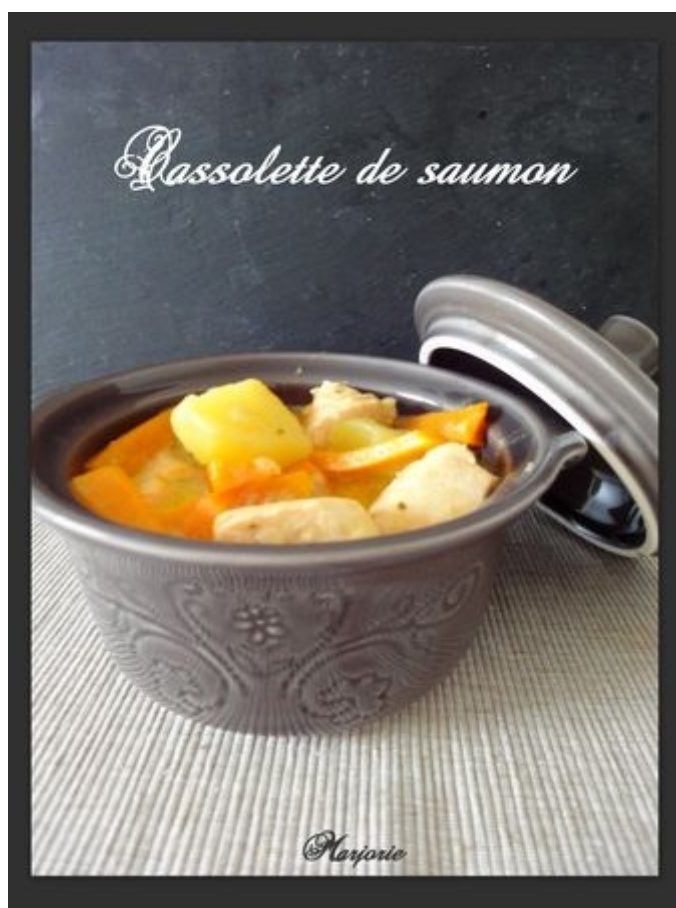


Rien de plus simple que cette petite cassolette de saumon aux graines de moutarde!! Elle sont très diététiques et néanmoins savoureuses.

On trouve très facilement des graines de moutarde au rayon épices des supermarchés; elles diffusent parfaitement leurs saveurs lorsqu'elles sont au coeur d'une sauce.

On peut également fabriquer sa propre moutarde grâce à ces petites graines, en les mixant avec du vinaigre, de l'eau, des épices et de la farine. Certains y rajoutent même du miel pour l'adoucir...

Bref, pour en revenir à la recette du jour, ce genre de cassolette se marie très bien avec des carottes et des pommes de terre cuites dans un bouillon épaissie à la crème...humm!



### La recette pour 2 personnes:

- 2 pavés de saumon
- 3 pommes de terre

- 2 carottes
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 càs de graines de moutarde
- 1 bouillon de légumes
- 20cl de crème liquide allégée
- sel, poivre

Couper les pavés de saumon en cubes. Réserver.

Couper les carottes en bâtonnets et les pommes de terre en gros cubes. Réserver.

Émincer l'oignon et écraser les gousses d'ail. Les faire revenir longuement dans un filet d'huile.

Ajouter les légumes ainsi que le bouillon (quantité nécessaire afin de les immerger). Cuire à feu doux pendant 20 min.

Verser la crème liquide et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce réduise et épaississe.

Saler et poivrer.

Faire dorer les cubes de saumon dans une poêle puis les ajouter aux légumes. Poursuivre la cuisson 2 min.

C'est prêt!! Servir dans des cassolettes en porcelaine ou en fonte.

Bonne dégustation