



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



790
calories

ACCOMPAGNEMENT

Légumes rôtis

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

Saumon croustillant au beurre



INGRÉDIENTS

600 grammes de saumon Atlantique
150 grammes d'épinards
250 grammes de fèves vertes, bouts coupés
1 gousse d'ail, hachée finement
400 grammes de panais, en frites
1 citron, en quartier
1 bouquet de ciboulette et persil, haché fin
30 grammes de moutarde de Dijon
1 contenant d'épices herbes et citron

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles.

Couper les bouts des fèves, les panais en bâtonnets, le citron en quartiers et hacher finement l'ail et les fines herbes.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les panais d'un filet d'huile, de $\frac{2}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir sur le BBQ ou au four, 15 minutes. Ajouter les fèves et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le saumon du mélange d'épices restants, sel, poivre et cuire 3 minutes par côté.

Dans un bol, chauffer l'ail et 4 c. à s. de beurre au micro-ondes.

Au bol de beurre à l'ail, ajouter la moutarde de Dijon, $\frac{2}{3}$ des fines herbes, le jus de 2 quartiers de citron, sel, poivre et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les légumes, le saumon, la sauce et garnir de fines herbes restantes et des quartiers de citron restants.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit