



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 au beurre à l'ail



INGRÉDIENTS

600 grammes de saumon Atlantique
250 grammes d'asperges, bouts coupés
1 gousse d'ail, hachée finement
900 g de pomme de terre
1 citron, en quartier
1 bouquet d'aneth, haché fin
30 grammes de moutarde de Dijon
1 contenant d'épices herbes et citron

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F

Couper les bouts des asperges, peler et couper les pommes de terre en morceaux le citron en quartiers et hacher finement l'ail et les fines herbes.

Porter un chaudron d'eau au feu et y cuire les pommes de terre.

Après cuisson, réduire en purée.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les asperges d'un filet d'huile, de $\frac{2}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four, 5 minutes.

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, la purée, 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