

Que du bonheur et la p'tite larme à l'œil pour partager le plaisir des saveurs en toute convivialité !



Cassiolette de la Mer aux Petits Légumes « que du Bonheur »

Pour 2 gourmands :

- ✓ 320 g de filet de saumon frais (peau, arrêtes retirées) **poids net**
- ✓ 40 g de carotte de sable (net)
- ✓ 40 g de panais (net)
- ✓ 40 g de persil tubéreux (net)
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 feuille de laurier
- ✓ 1 petite branche de romarin
- ✓ Sel à la lavande (1 fleur lavande pulvérisé pour 100 g de fleur de sel)
- ✓ 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- ✓ 1 noix de beurre (pour beurrer les cassiolettes)

1. Éplucher, laver et couper en dés de 1 cm environ les carottes de sable, panais et persil tubéreux
2. Mettre dans une cocotte 1 cuillère à soupe d'huile d'olive attendre 30 secondes
3. Faire fondre à feu doux et ensemble (carotte, panais et persil tubéreux)
4. Cuire à couvert pendant 20 min avec une feuille de laurier et une petite branche de romarin (obtenir un confit de légumes)
5. Pendant la cuisson des légumes, couper le saumon en émincé de 1 cm de large (lèches) et sur toute sa longueur
6. Préchauffer le four à 210° (Th7) pendant 10 min
7. Beurrer les cassiolettes
8. Garnir la cassiolette avec l'émincé de saumon frais ainsi que le confit de légumes (retiré la feuille de laurier et la petite branche de romarin)
9. Mettre sur le dessus légèrement le sel à la lavande et 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
10. Cuire au four 15 minutes environ à 180° (Th 6) au bain marie

Avec une bonne vinaigrette citron vert et sa mâche « que du bonheur ! »

Bon appétit ! 😊