

## SAUMON AU CHOU VERT

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 marmite, 1 plat

### **Ingrédients :**

4 pavés de saumon  
1 chou vert  
80 gr de lardons fumés  
15 cl de bière blanche  
2 échalotes  
5 cl de crème fraîche liquide  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

### **Préparation :**

- 1 - Couper le chou en lanières. Les plonger dans une marmite d'eau bouillante salée. Laisser cuire pendant 8 minutes, puis égoutter soigneusement.
- 2 - Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 3 - Dans une sauteuse, faire revenir les lardons et les échalotes ciselées dans de l'huile d'olive.
- 4 - Ajouter le chou, et remuer pendant 2 minutes. Saler et poivrer.
- 5 - Disposer l'ensemble, dans un plat allant au four. Ajouter la bière.
- 6 - Poser dessus, les pavés de saumon salés et poivrés. Mettre au four, et laisser cuire pendant 15 minutes.
- 7 - A la sortie du four, verser la crème et déguster.