

DARNES DE SAUMON ET COULIS DE BROCOLIS

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	2 grandes casseroles, 1 mixer

Ingrédients :

4 darnes de saumon
300 gr de brocolis
2 carottes*, 1 navet
2 cuillères à soupe crème fraîches
1 court-bouillon de poisson
Sel, poivre, Basilic

Préparation :

- 1 - Préparer le court-bouillon selon le mode d'emploi, y plonger les darnes, amener à ébullition et laisser frémir 10 minutes.
- 2 - Eteindre le feu et laisser reposer dans le court-bouillon 10 minutes.
- 3 - Couper les grosses branches des brocolis, passer les brocolis à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, égoutter.
- 4 - Passer au mixer pour obtenir une purée fine, ajouter la crème fraîche, garder à feu très doux.
- 5 - Peler les carottes et les navets, couper les carottes en bâtonnets, les navets en dés, faire cuire à l'eau bouillante salée 5 minutes, égoutter.
- 6 - Placer les darnes de saumon sur des assiettes individuelles, ajouter le coulis de brocolis. Saler et poivrer.
- 7 - Servir avec les légumes et quelques feuilles de basilic.