

Recettes françaises de poisson

Blanquette de saumon

<u>Ingrédients pour 2 personnes</u>	Budget : €€
<ul style="list-style-type: none">• 2 pavés de saumon• 2 branches de cive émincées• 1 carotte• 1 citron vert pour le jus• 3 branches de persil• 50 gr de beurre• 30 gr de farine• 20 cl de crème fraîche liquide• Eau (20 cl)• Cube de bouillon de volaille• 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne• Sel• Mélange 5 baies	Difficulté : facile
	Préparation : 35 mn
	Cuisson : 15 mn

Couper les pavés de saumon en cubes.

Eplucher et couper la carotte en rondelles.

Porter une casserole d'eau salée à ébullition et y plonger les rondelles de carotte pendant 20 mn.

Délayer le cube de bouillon de volaille dans l'eau.

Une fois cuites, égoutter et rincer les rondelles de carotte.

Faire fondre 20 gr de beurre dans une poêle.

Verser la cive dans la poêle, ajouter les rondelles de carotte et enfin, les cubes de saumon.

Faire revenir pendant 5mn en remuant.

Faire fondre 30 gr de beurre dans une casserole puis ajouter 30 gr de farine.

Mélanger 2 mn environ et ajouter le bouillon de volaille.

Laisser épaissir en remuant régulièrement.

Incorporer ensuite la crème liquide et la moutarde à l'ancienne.

Saler.

Emincer le persil et l'ajouter à la sauce.

Préchauffer le four à 180°.

Répartir les rondelles de carottes et la moitié de la cive dans un plat à gratin.

Ajouter les cubes de saumon et recouvrir de la sauce.

Parsemer le reste de la cive sur la sauce et ajouter le 5 baies.

Enfourner pour 15 mn environ.

Arroser d'un filet de jus de citron à la sortie du four.

Servir aussitôt avec du riz en accompagnement.