



# FILET DE SAUMON ET FENOUIL, GARNI D'ÉPINARDS DE MER SERVI SUR UN LIT DE FENOUIL ET ACCOMPAGNÉ DE GRENAILLES RÔTIES



Grenailles



Échalote



Gousse d'ail



Fenouil \*



Citron jaune \*



Aneth frais \*



Mayonnaise \*



Filet de saumon  
avec peau \*



Épinards de mer \*



45 min



Sans gluten



Défi culinaire



À consommer dans  
les 3 jours

Le saumon est considéré comme l'un des poissons les plus savoureux et les plus nobles au monde. C'est pourquoi nous l'avons orné d'une belle couronne d'épinards de mer. Sachez que l'épinards de mer est assez salé, goûtez donc bien avant d'ajouter du sel. La mayonnaise au citron frais vient sublimer le plat.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, petit bol et 2 poêles.

Recette de filet de saumon et fenouil, garni d'épinards de mer : c'est parti !



### 1 CUIRE LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez de 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez-les 25 à 35 minutes en retournant à mi-cuisson.



### 2 PRÉPARER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et l'**ail**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers et retirez le cœur dur ainsi que les tiges. Émincez le **fenouil** ★. Pressez le **citron** et hachez grossièrement l'**aneth**.

★ **CONSEIL** : Dans cette recette, le fenouil est émincé comme un oignon. Il cuit ainsi plus rapidement et sa saveur est plus douce.



### 3 CUIRE LE FENOUIL

Dans la sauteuse, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**échalote** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **fenouil** émincé et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Arrosez ensuite avec 3 cs d'eau par personne et laissez réduire jusqu'à ce que la majeure partie se soit évaporée. Ajoutez éventuellement plus d'eau si vous souhaitez que le **fenouil** soit encore plus tendre. Pendant ce temps, mélangez ½ cc de **jus de citron** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



### 4 CUIRE LE FILET DE SAUMON

Épongez le **filet de saumon** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une poêle et faites-y cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu, retournez-le et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.



### 5 CUIRE LES ÉPINARDS DE MER

Parallèlement, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **épinards de mer** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.



### 6 SERVIR

Servez les **grenailles** avec le **fenouil** à côté. Placez le **filet de saumon** sur le lit de fenouil. Disposez les **épinards de mer** sur le **saumon** et garnissez le plat avec l'**aneth**. Accompagnez le tout de la **mayonnaise au citron**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron jaune (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonnaise (g)	40	50	75	100	125	150
Filet de saumon avec peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Épinards de mer (g) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Selon le goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4115 / 984	634 / 152
Lipides (g)	67	10
Dont saturés (g)	16,6	2,6
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	7,9	1,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,3	0,2

## ALLERGÈNES

3) (Euf 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

