



# Saumon en croûte

servi avec une salade, des câpres et grenailles

**SOUPE + PLAT** 75 min. • À consommer dans les 3 jours

## SOUPE + PLAT

En décembre, faites vous plaisir avec 2 plats



Échalote



Gousse d'ail



Fenouil



Épinards



Ciboulette, et persil plat frais



Fromage frais



Citron jaune



Grenailles



Pâte feuilletée



Filet de saumon



Roquette et mâche



Câpres



Sauce ravigote

### Ingrédients de base

Beurre, miel, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc.

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Bol, saladier, plaque de cuisson, papier sulfurisé, passoire, poêle avec couvercle

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil* (pc)	2	3	4	5	7	8
Épinards* (g) 23	100	150	200	250	350	400
Ciboulette, aneth et persil plat frais* (g)	10	20	30	40	50	60
Fromage frais* (g) 7	20	40	60	80	100	120
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pâte feuilletée* (rouleau) 1) 7	½	1	1½	2	2½	3
Filet de saumon* (pc) 4	1	2	3	4	5	6
Roquette et mâche* (g) 23	15	30	45	60	75	90
Câpres* (g)	10	20	30	40	50	60
Sauce ravigote* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
<b>À ajouter vous-même</b>						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (s)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	6699 / 1601	747 / 178
Lipides total (g)	112	12
Dont saturés (g)	39,6	4,4
Glucides (g)	101	11
Dont sucres (g)	17,7	2,0
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	42	5
Sel (g)	2,6	0,3

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson  
7) Lait/Lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri



## 1. Faire réduire les épinards

Préchauffez le four à 200 degrés. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir le reste de l'**échalote** et de l'**ail** (du velouté) 1 minute. Ajoutez les **épinards** peu à peu et laissez-les réduire en remuant. Égouttez-les et laissez-les refroidir dans la passoire. Exprimez-les bien, puis hachez-les finement.



## 4. Préparer le saumon en croûte

Déroulez la **pâte feuilletée** et coupez un demi-rouleau par personne. Étalez les **épinards** sur la moitié de chaque morceau de **pâte feuilletée**. Disposez le **filet de saumon** par-dessus et garnissez avec le **fromage** à la **crème**. Repliez ensuite la **pâte feuilletée** sur le **saumon** et refermez fermement les bords. Faites une entaille sur le dessus pour que la chaleur puisse s'échapper.



## 2. Couper

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**, l'**aneth** et le **persil plat frais**. Taillez deux quartiers de **citron** par personne. Dans le bol, mélangez le **fromage** à la **crème**, la moitié des **herbes** ainsi que du sel et du poivre. Pressez un quartier de **citron** par personne par-dessus. Mélangez bien et réservez jusqu'au service. Lavez bien les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quartiers pour les plus grosses.



## 5. Préparer la salade

Disposez les petits paquets de **saumon** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez les **grenailles** à 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Disposez les **grenailles** à côté des petits paquets de **saumon** sur la plaque de cuisson. Enfouez 20 à 25 minutes. Juste avant de servir, dans un bol, mélangez ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne à ¼ cs de vinaigre balsamique blanc par personne. Ajoutez la **roquette** et la **mâche** et mélangez-y aussi le **fenouil**, les **câpres** et le reste des **herbes**.



## 3. Faire cuire le fenouil à l'étuvé

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la même poêle que pour les **épinards**. Ajoutez le reste du **fenouil** et faites-le cuire 4 à 5 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez 2 cs d'eau et 1 cc de miel par personne, salez et poivrez, couvrez et faites cuire à l'étuvé 10 à 15 minutes. Laissez ensuite la poêle sur feu doux jusqu'au moment de servir.



## 6. Servir

Disposez le **saumon** en croûte sur les assiettes. Servez avec les **grenailles**, la **sauce ravigote** et la **salade**. Garnissez des quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**