



Les recettes de l'assiette optimale

## Saumon sur lit de légumes, pommes de terre nature et salade



### Valeurs nutritives par portion

Energie	500 kcal	
Protéines	30 g	25%
Glucides	37 g	31%
Graisses	24 g	43%

### En % de l'énergie totale

Les recettes de l'assiette optimale

# Saumon sur lit de légumes, pommes de terre nature et salade

Pour 4 portions / temps de préparation: env.  
40 minutes

## Ingrédients

Pommes de terre:

800 g Pommes de terre lavées et pelées

Légumes:

2 dl Bouillon de légumes  
2 Carottes moyennes  
1 Courgette  
¼ Céleri-rave  
¼ Poireau  
1 dl Vin blanc sec  
Sel, poivre, paprika en poudre

Saumon:

480 g Filet de saumon (4 morceaux de 120 g  
chacun)  
10 ml Jus de citron  
1-2 cs Aneth frais

Salade:

2 Laitues  
2 cs Vinaigre balsamique  
2 cs Huile de colza  
Sel

## Réalisation

Couper les pommes de terre et les cuire dans de l'eau salée.

Laver et éplucher les légumes, les couper en fines lanières.

Dans une poêle, cuire les carottes dans 4 cs de bouillon pendant 3 minutes, ajouter le reste des légumes et cuire encore 4 minutes. Assaisonner et déglacer avec le vin blanc et le reste de bouillon.

Assaisonner le saumon et le déposer sur les légumes dans la poêle. Parsemer d'aneth, couvrir et laisser cuire à petit feu entre 4 et 6 minutes. La chair du poisson doit être encore légèrement translucide.

Dresser le lit de légumes sur quatre assiettes préchauffées, déposer le poisson par-dessus et napper du jus de légumes qui se sera constitué.

Servir avec les pommes de terre et la salade.

