

RECETTE DU FILET DE SAUMON AUX POIREAUX

INGREDIENTS

2 pavés de saumon pour 250g	6.90 euros
1 botte de poireaux pour 1kg	2 euros
20 cl de crème fraîche épaisse	0.59 euros
2 jaunes d'œuf	0.60 euros
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	

Soit un prix total de 10.09 € pour 4 personnes : **2.52 euros / personne.**



Découper et nettoyer à l'eau courante les poireaux. Les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en petits tronçons.

Les placer dans le bac à légumes d'une cocotte-minute et laisser cuire à la vapeur pendant 10 mn.

Idem pour les pavés de saumon, cuire soit à la cocotte-minute, soit au cuiseur-vapeur mais pendant 30 mn.

Préchauffer le four à 220° et graisser le fond d'un plat d'une cas d'huile d'olive.

Lorsque la cuisson des poireaux et du saumon est achevée, les verser dans un saladier et les mélanger en ayant écrasé le poisson à la fourchette. Déposer le mélange dans le plat à four et enfourner pendant 15 mn.

Pendant ce temps, réaliser un mélange avec la crème et deux jaunes d'œuf et battre au fouet.

Au bout des 15 mn de four, retirer le plat, verser la préparation crème/œufs et remettre au four environ 10 mn. C'est prêt

.....Miam Miam.