

SAUMON À LA CRÈME & LÉGUMES



Temps de préparation : 10 minutes



Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients :

- * 1 filet de saumon coupé en 2 ou 2 filets
- * 1 brocoli
- * 2 carottes coupées en lamelle
- * 1 oignon haché
- * 1 gousse d'ail écrasée
- * 2-3 cuillères à café de crème fraîche
- * 1/2 jus de citron
- * ciboulette
- * poivre
- * huile d'olive



Préparation :

1. Dans un poêle, fais chauffer l'huile et fais revenir l'oignon
2. Quand l'oignon devient transparent, ajoute l'ail et fais revenir
3. Ajoute le brocoli, les carottes et le poivre selon goût, laisse cuire jusqu'à ce que le brocoli prenne un beau vert
4. Dans une autre poêle, fais revenir le saumon dans l'huile durant 5 minutes de chaque côté
5. Dans une petite casserole, mets la crème et fais chauffer
6. Ajoute le citron et la ciboulette
7. Dans les assiettes, dispose les légumes, le saumon grillé et la sauce à la crème

