

Pavé de saumon sauce citron et échalote

DÉLICIEUX

Un plaisir pour les papilles

Humm !



Diététique

EXQUIS

Pavé de saumon
sauce citron et
échalote

Epluchez et émincez finement les échalotes.
Mettez à chauffer du beurre et un peu d'huile
dans une poêle et faites revenir tout doucement
les échalotes émincées pendant 10 minutes.
Salez et poivrez. Ajoutez le jus des 3 citrons et
le sucre.

Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
Ajoutez la crème fraîche et laissez chauffer à
feux doux pendant 1 minutes.

Maintenir au chaud.

Farinez les pavés de saumon, et faites-les
cuire dans du beurre 3 minutes de chaque côté.
Nappez vos pavés de sauce ou servez-la à part
afin que chacun se serve selon sa volonté.

Vous pouvez servir le saumon
accompagné de riz.

Bon appétit !



& Nous Paysans Bio

MES INGREDIENTS BIO ↙

4 pavés de saumon

250gr d'échalotes

2 citrons

1 càs de cassonade

2 càs de crème fraîche

Huile

Beurre

Poivre

Sel

