

Blanquette de Saumon

Ingrédients : (pour 6 personnes).

- 6 pavés de saumon 1 citron (le jus)
- 60g de beurre
- 30cl de bouillon de volaille
- 2 c à soupe de farine
- 2c à soupe de moutarde à l'ancienne
- Mélange 5 baies
- 4 ciboules
- 2 carottes 1 c à soupe de persil haché
- 40cl de crème fraîche

Préparation

1. Coupez les pavés de saumon en cubes. Épluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 20 minutes dans l'eau bouillante salée. Lavez et émincez les ciboules
2. Faites fondre 20g de beurre dans une poêle et faites revenir les ciboules, les carottes égouttées et les cubes de saumon pendant 5 minutes, en remuant
3. Faites fondre 40g de beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Mélangez et versez le bouillon.
4. Laissez épaissir, puis incorporez la crème liquide et la moutarde à l'ancienne.
5. Salez, parsemez de persil. Préchauffez le four th6-180°C. Répartissez les carottes et la moitié des ciboules dans 6 petites cocottes.
6. Ajoutez les cubes de saumon et recouvrez de crème. Parsemez du reste de ciboules, donnez deux tours de moulin à cinq baies sur chaque cocotte.
7. Enfournez pour 10à15 minutes. Arrosez d'un filet de jus de citron; servez aussitôt avec du riz.