Poissons

Cocotte de saumon et jardinière de légumes printaniers

55 min	30 min	25 min	0	431
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la cocotte de saumon et la jardinière de légumes

- 600 g **Saumon**
- 600 g **Petits pois**
- 2 **Carotte(s)**
- 4 **Navet**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 2 branche(s) **Thym**
- 1 **Sel**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Citron(s)**

Étape 1

Préparation du saumon et des légumes

1. Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
2. Couper le saumon en parts de 150 g.
3. Écosser les petits pois.
4. Éplucher les carottes et les navets. Les tailler en brunoise.
5. Passer les légumes sous l'eau froide.
6. Mettre la moitié des légumes au fond de chaque cocotte, poser un pavé de saumon dessus, une gousse d'ail non épluchée, puis recouvrir avec le reste de légumes.
7. Répartir le thym dans chaque petite cocotte, saler, ajouter l'huile d'olive et mettre le couvercle.
8. Enfourner les cocottes pendant 25 minutes.

Étape 2

Dressage

1. Sortir les cocottes du four, les ouvrir et ajouter un trait de citron.

2 Servir aussitôt.