



# Pavé de saumon

## et son gratin de légumes



2  
portions



20 min



50 min



### POUR LE SAUMON À L'OSEILLE :

- ✓ 1/2 bouteille de 200 ml de Delical Boisson Lactée HP HC Nature
- ✓ 2 pavés de saumon de 150 g chacun
- ✓ 1 échalote
- ✓ 50 g d'oseille
- ✓ 5 cl de vin blanc sec
- ✓ 10 cl de crème fraîche
- ✓ 25 g de beurre demi-sel
- ✓ Sel, poivre et piment d'Espelette

### POUR LE GRATIN DE LÉGUMES :

- ✓ 1/2 bouteille de 200 ml de Delical Boisson Lactée HP HC Nature
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 poivron rouge et 1 poivron vert
- ✓ 1 petite courgette
- ✓ 1 petite aubergine
- ✓ 1 œuf
- ✓ 50 g d'emmental râpé
- ✓ 10 g d'huile d'olive

### Le pavé de saumon :

- ✓ Pelez et hachez finement l'échalote. Étiquetez l'oseille. Faites une réduction avec l'échalote et le vin blanc dans une casserole.
- ✓ Versez la crème fraîche et 1/2 bouteille de Delical Boisson Lactée HP HC Nature sur la réduction d'échalote et mettre en ébullition.
- ✓ Ajoutez ensuite l'oseille et laissez cuire doucement pendant 10 min.
- ✓ Au dernier moment, incorporez le beurre en morceaux à l'aide d'un fouet.
- ✓ Sur le grill, déposez les pavés de saumon, les retournez au bout de 5 à 6 min. Assaisonnez et terminez la cuisson.
- ✓ Au moment de servir, versez la fondue d'oseille sur les pavés grillés.

### Le gratin de légumes :

- ✓ Épluchez et lavez les légumes, puis les couper de même taille.
- ✓ Faites-les rissoler à l'huile d'olive dans une sauteuse pendant 15 min et assaisonnez.
- ✓ Dans un saladier, mélangez les légumes rissolés avec les œufs, le reste de la bouteille de Delical Boisson Lactée HP HC Nature et le fromage râpé. Déposez le tout dans un plat à gratin et passez 15 min au four à 210°C (th 7).

**360** kcal **20,0 g** Protéines

/ Pour 200 ml