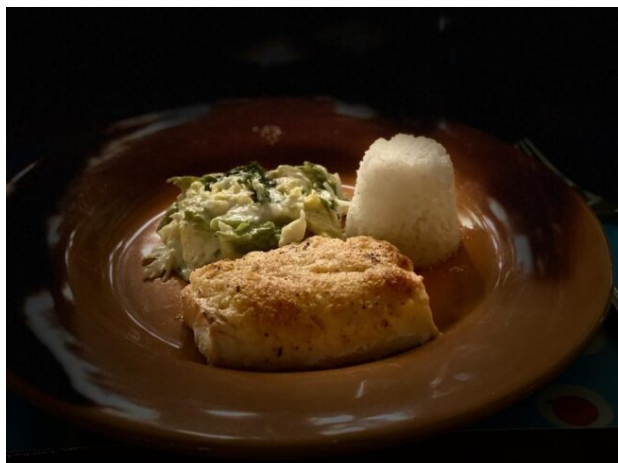




SAUMON EN CROÛTE DE RAIFORT, CHOU FRISÉ MIJOTÉ ET RIZ BASMATI



20 min.



40 min.



2 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

Le plus long c'est le chou ! Un plat original et qui présente très bien !

INGRÉDIENTS

- un petit chou frisé
- 1 oignons
- 4 dl de lait
- 2 c. à soupe de farine
- 1dl de demi-crème.
- 2 darnes de filet saumon de 120g
- 2 c. à soupe de crème de raifort
- 3 c. à soupe de mie de pain séché
- Sel, poivre ou autre

MARCHE À SUIVRE

Prendre le chou frisé que vous allez laver et couper les feuilles en morceaux de tailles moyennes. Bien enlever le tronc qui est dur et pas terrible à manger.

Faites revenir l'oignons dans un wok si possible et quand il est transparent y ajouter le chou coupé. Faire mijoter 10 minutes en remuant souvent.

Ajouter du sel, beaucoup de poivre et 4 c à soupe de farine et remuer.

Incorporer 4 dl de lait et 1 dl de demi-crème. Laisser cuire à feu doux une demi-heure en touillant de temps en temps.

Saumon:

Dans un bol, mélanger 2 c à soupe de crème de raifort, 3 c à soupe de mie de pain séché et juste 20 g de beurre.

Étalez cette pâte sur chaque darne de manière homogène.

Le four étant chauffé à 200 enfourner le poisson une bonne vingtaine de minutes pendant lesquelles vous aurez cuit le riz basmati.

Servir le chou au goût doux avec le poisson épicé au raifort et le riz basmati

Vous m'en direz des nouvelles !

ASTUCES DU CHEF

On peut aussi utiliser d'autres sortes de poisson qui restent fermes à la cuisson !