

Ingrediënten

6 pavés de saumon,
1 échalote,
2 blancs de poireaux,
3 carottes,
1 jus de citron,
1 cuillères à soupe de persil,
60 grammes de beurre,
40 cl de crème fraîche liquide,
30 cl de bouillon de volaille,
2 cuillères à soupe de farine,
2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne,
sel et mélange de 5 baies.



Recept

Couper les pavés de saumon en cubes moyen.
Éplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles. Les cuire 20 min à la vapeur. Cuire les blancs de poireaux 5 min dans l'eau bouillante.
Fondre 20 g de beurre dans une poêle et faire revenir l'échalote, les carottes, les blancs de poireaux et les cubes de saumon pendant 5 min en remuant.
Fondre 40 g de beurre dans une casserole et ajouter la farine. Mélanger bien et verser le bouillon de volaille.
Laisser épaissir quelques instant, puis incorporer la crème liquide et la moutarde à l'ancienne. Saler, parsemer de persil et du mélange de 5 baies.
Ajouter la préparation au saumon, arroser de jus de citron.
Servir aussitôt avec du riz.

Bron

Facebook



Le panier des astuces

Vind deze pagina leuk · 23 november



<https://www.facebook.com/576806649087387/photos/a.576979332403452.1073741828.576806649087387/717576421677075/?type=3&theater>

Info Martine Lycke



Fijn snijden :

- 2 preien
- 2 teentjes look
- 1 selder
- 1 sjalot

3 zalmen ontdooien, microgolf : 1 minuut langs elke kant

1 pakje surimi fijnsnijden

Peterselie (heb ik steeds in de vriezer in kleine zakjes, anders een ligt je keuken vol peterselie)

Zalm, sjalot, selder aanbakken in 1 el olijfolie

Prei en wortel toevoegen.



Voor de saus heb ik ingevroren mosselsap gebruikt i.p.v. gevogelte fond . Deze op vuur ontdooid.

- 2 el boter laten smelten en
- 2 el bloem toevoegen,
- Laten bakken.

- Mosselsap toevoegen en 150 ml light room
- + 2 el peterselie
- + 2 el graantjesmosterd
- + 1 el citroensap
- + Peper (het mosselsap was al zout genoeg)

Wat laten inkoken. En bij vis voegen.

Opdienen met wilde rijst en Parmezaan.



Fotos

