



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Pavé de saumon et sa fondue de poireaux .



Ingrédients :

- 1 pavé de 140 g de saumon frais
- 2 blancs de poireaux
- 3 c.à.s de crème fleurette
- 30 g de beurre
- Sel, poivre
- Épice à colombo

- Emincer finement les blancs de poireaux et les faire blondir dans 15 g de beurre dans une poêle à feu doux
- Laisser cuire 10 minutes puis ajouter l'épice, la crème fleurette et l'assaisonnement
- Réserver les poireaux qui doivent être fondants
- Dans une poêle avec les 15 g de beurre restant cuire le pavé de saumon côté peau, saisir à feu vif
- Baisser le feu et laisser cuire à couvert 15 minutes sur feu doux. Servir avec la fondue de poireaux

