



## CRUMBLE DE SAUMON A L'AVOINE & SES POIREAUX ROTIS

### Ingrédients



Dans votre box :

	2 pers.	4 pers.
Pavés de saumon d'Ecosse Label Rouge	2 pièces	4 pièces
Oignon(s) nouveau(x)	1 pièce	2 pièces
Flocons d'avoine	40 g	80 g
Poireaux	2 pièces	4 pièces
Aneth	½ bouquet	1 bouquet
Sucre roux	5 g	10 g

Dans votre placard :

Beurre	40 g	80 g
Huile d'olive		
Sel		
Poivre		



## Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

### 1. Les poireaux

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Lavez les poireaux, enlevez les parties vertes, le pied et les premières feuilles. Coupez en tronçons d'environ 10 cm de longueur, puis découpez-les en 2 dans la longueur (voir photo). Les placer sur une plaque allant au four, arrosez d'huile d'olive, de sel et de poivre et glissez au four 10 minutes le temps de préparer le crumble.

### 2. Le crumble

- Enlevez les premières feuilles de(s) oignon(s) nouveau(x) et coupez en fines lamelles. Faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Dans un bol, malaxez ensemble l'avoine avec le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance de crumble. Placez au frais.
- Dans un plat à gratin légèrement huilé, disposez vos oignons revenus. Ajoutez le saumon coupé en gros cubes, quelques tiges d'aneth ciselées, du sel et du poivre. Mélangez délicatement pour enrober le saumon et parsemez de votre crumble à l'avoine.
- Glissez au four 10 minutes, avec les poireaux, en prenant soin de tourner les poireaux afin d'homogénéiser la cuisson.
- Servez à la sortie du four en parsemant du reste de l'aneth ciselé et bonne dégustation !

### 3. Le mot du Chef

- Une recette croustillante et fondante. La présence de poireaux et d'avoine fait de ce plat un réel atout santé : l'avoine est par nature très digeste et énergétique, associé à du saumon riche en oméga 3 et à des poireaux riches en fibres.

