



PAVÉ DE SAUMON RÔTI AU FENOUIL



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

Pavés de saumon	2 pièces	4 pièces
Graines de fenouil séchées	2 g	4 g
Bulbes de fenouil	2 pièces	4 pièces
Bouillon de légumes	1 cube	1 cube

Dans votre placard :

Huile d'olive	2 cl	4 cl
Beurre	20 g	40 g
Sel		
Poivre		



Réalisation de la recette

Préparation : 5 mn

Cuisson : 20 mn

1. Le fenouil

- Tout d'abord, faire chauffer de l'eau (10 cl pour 2 et 20 cl pour 4) pour préparer le bouillon de légumes, lorsque l'eau est chaude, y mettre le cube et bien le dissoudre.
- Lavez les bulbes de fenouil puis à l'aide d'un couteau les émincer finement (ne pas garder les tiges vertes).
- Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive puis faire revenir l'émincé de fenouil. Une fois coloré, ajoutez le bouillon de légumes et faire cuire à feu doux à couvert pendant environ 5 minutes.
- Préchauffez votre four à 180°C.

2. Les pavés de saumon

- Retirez les arêtes des pavés de saumon si nécessaire, puis les déposer dans un plat creux, ajoutez l'émincé de fenouil et disposez par-dessus les graines de fenouil séchées.
- Ajoutez le beurre taillé en petits cubes et enfournez. Laisser cuire pendant environ 10 minutes. Puis dès la sortie du four, saupoudrez d'un peu de sel et de poivre.

3. Le dressage

- Dans une assiette, disposez le pavé et ajoutez l'émincé de fenouil et le jus de cuisson.
- Bonne dégustation !

