



# PAVÉ DE SAUMON ET JULIENNE DE LÉGUMES



15 minutes



20 minutes



Facile

## Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pavés de saumon
- 2 petites carottes
- 1 échalote
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 noix de beurre
- Herbes de provence
- Sel et poivre

## Sauce

- 150g de fromage blanc
- Quelques brins de ciboulettes et aneth
- 1 filet de jus de citron
- Sel et poivre



Laver les carottes et la courgette. Eplucher les carottes. Couper en julienne les carottes et la courgette.



Sélectionner le mode beurre de votre poignée Thermo-coach, attendre l'alerte puis ajouter le beurre dans un wok. Ajouter les échalotes, les faire revenir, puis ajouter les carottes et la courgette, les faire revenir quelques minutes. Faire revenir le tout jusqu'à ce que les légumes soient cuits et croquants. Ajouter l'ail, les herbes de provence, saler et poivrer.



Sélectionner le mode poisson de votre poignée Thermo-coach, attendre l'alerte puis déposer les filets de saumon dans une poêle. Faire dorer les deux côtés de chaque pavé de saumon. Retirer.



Pour la sauce, découper de la ciboulette et de l'aneth. Dans un bol, ajouter le fromage blanc puis un filet de citron, les fines herbes, saler, poivrer et mélanger.