

SAUMON A LA MOUTARDE ET A L'ESTRAGON 122 calories

15 minutes

4 personnes :

1 filet de saumon sans peau 400 g

30 g de beurre

450 g de pois gourmands

2 cc de moutarde de dijon

2 cs d'estragon frais ciselé

120 g de crème fraîche

sel, poivre

1. Epluchez les pois gourmand et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire 3 minutes puis égouttez les pois et ajouter 15 g de beurre.

2. Pendant la cuisson des légumes coupez le filet de saumon en escalopes. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et faites sauter les escalopes de saumon pendant 30 secondes de chaque côté. Salez et poivrez. Puis retirez le poisson de la poêle et tenez le au chaud.

3. Versez la crème dans la poêle et portez à ébullition. Laissez cuire 1 minute, puis baissez le feu et ajoutez la moutarde et l'estragon. la sauce ne doit pas bouillir. Salez et poivrez.

4. Répartissez le saumon sur les assiettes. Accompagnez des pois gourmands et de la sauce. Décorez de feuilles d'estragon frais.

JE VEUX SAVOIR: Le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que:

Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E, calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium

▪ .