

Saumon avec une sauce crémeuse aux tomates séchées

- La recette de saumon avec une sauce crémeuse aux tomates séchées!



Ingrédients :

- 1 lb et demi (700 g) de filets de saumon
- 3 gousses d'ail émincées
- 1/2 oignon jaune haché finement
- 1/2 tasse (125 ml) de **tomates séchées et conservées dans l'huile**, égouttée, mais réserver 2 cuillères à soupe d'huile
- 1/4 de cuillère à thé de paprika
- 1 tasse (250 ml) de crème 10 %
- 1 cuillère à soupe d'**épices italiennes**
- 1/4 de cuillère à thé de flocons de poivre de cayenne
- 1/2 tasse (125 ml) de **bouillon de légumes**
- Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Assaisonner vos filets de saumon et sel et de poivre.
2. Dans une grande casserole, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile à feu moyen.
3. Faire cuire le saumon pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirer et mettre de côté.
4. Ajouter l'huile que vous avez réservée des tomates.
5. Faites sauter l'ail, les tomates, les oignons, le paprika, les flocons de poivre de cayenne et les épices italiennes pendant environ 1 à 2 minutes.

6. Ajouter le bouillon et déglacer en laissant mijoter pendant quelques minutes.
7. Ajouter la crème et mélanger.
8. Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre.
9. Remettre les saumons, couvrir de sauce, et faire réchauffer quelques minutes.
10. Garnir d'herbes et servir avec du riz ou des pâtes.

“ *C'est une délicieuse recette très santé, de saumon, avec une onctueuse sauce aux tomates séchées. C'est rapide et facile à faire...*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)