



Verrines de saumon

Prépare un repas original à base de poisson!

Ingrédients

- 675 g (1 ½ lb) de filet de saumon frais
- 1 citron (zeste et jus)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine tout usage non blanchie
- 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées
- poivre et sel
- 150 g (5 oz) de fromage de chèvre



Valeur nutritive (par portion)

Énergie : 417 cal
 Protéines : 39 g
 Matières grasses : 21 g
 Glucides : 14 g
 Fibres : 2 g
 Sodium : 261 mg
 Calcium : 200 mg

Étapes de la préparation



1

Préchauffer le gril du four (à broil). Placer la grille au centre du four.

Dépose le filet de saumon sur une plaque de cuisson doublée de papier d'aluminium. Arrose de jus de citron et conserve le zeste pour la sauce. Saupoudre de l'aneth sur le saumon. Puis demande à un adulte de le faire cuire 10 à 15 minutes (selon l'épaisseur du filet) pour que le saumon soit doré à l'extérieur et cuit à l'intérieur.



2

Le saumon est cuit lorsque sa chair est opaque, mais encore humide. Sors-le du four et défais-le en flocons à la fourchette.

Pendant la cuisson du poisson, verse la moitié du lait dans un grand bol et saupoudre la farine. Fouette bien pour éviter la formation de grumeaux. Ajoute le reste du lait, les herbes et le zeste. Poivre et sale un peu.



3

Transvide ton mélange dans une casserole moyenne. Chauffe à feu moyen en fouettant de temps en temps. Lorsque le mélange commence à frémir, fouette vigoureusement jusqu'à ce qu'il épaississe. Ajoute le fromage de chèvre, mélange pour le faire fondre et retire du feu.



4

Pour assembler les verrines, choisis quatre verres à jus d'environ 250 ml (1 tasse). Alterne entre les étages de sauce au fromage et les étages de saumon. Termine avec du saumon.

Accompagne les verrines d'une salade ou d'autres légumes.