



Saumon mi-cuit au sésame, crème de petits pois à la menthe, légumes vapeur

Pour 4 personnes

600 gr. de dos de saumon
Petits pois frais
Crème fraîche
4 petites carottes
1 poivron jaune
Graine de sésame
Menthe fraîche
Persil
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Ecossez les petits pois. Coupez les carottes en petites rondelles et le poivron jaune en petits bâtonnets.

Déposez les petits pois et les légumes dans un panier vapeur et faites cuire environ 15 minutes pour qu'ils soient fondant.

Découpez le dos de saumon en quatre parts égales, déposez le dans un plat avec un fond d'huile d'olive et saupoudrez de graine de sésame. Faites cuire 8 mn à 180°.

Séparez les petits pois des légumes, réservez en pour la décoration de l'assiette et versez les dans un mixeur avec un peu de crème fraîche, de la menthe finement hachée, sel et poivre.

Mixez le tout, rajoutez à souhait de la crème fraîche.

Dressez l'assiette avec la crème de petits pois, déposez le saumon mi-cuit, les légumes et le persil.

Le conseil de THIBEAUT

Pour rajouter des arômes sur la cuisson du saumon, remplacez les graines de sésame par des graines de fenouil. Accompagnez ce plat avec un verre de VIN & ORANGE, son amertume tranchera avec le goût légèrement sucré des petits pois.

Le saumon est riche en
Oméga 3 qui est bénéfique au **système cardiovasculaire**

Les **petits pois** contiennent des **minéraux**, des **oligo-éléments**, de la **lutéine** et de la **zéaxanthine** indispensable à la santé de la rétine.

Le **poivron jaune** contient de la **vitamine C** qui protège notre organisme, favorise la bonne santé des os et des cartilages