SAUMON EN CROÛTE DE PISTACHE ET SON ONE POT PASTA AUX POIREAUX.

Voici un mariage parfait entre le croquant d'un saumon en croûte pistache-parmesan et l'onctuosité d'un One Pot Pasta aux poireaux. Une recette complète, gourmande et sans effort, où tout cuit en harmonie pour un maximum de saveurs.

PREP TIME **20MIN** | COOK TIME **20MIN** | SERVINGS **4 PERSONNES**

Ingrédients

- 4 pavés de saumon (environ 200g chacun)
- 2 c. à soupe de moutarde forte ou à l'ancienne
- 1 c. à soupe de miel
- 50g de pistaches décortiquées (non salées, concassées)
- 30g de parmesan râpé
- 2 oignons émincés
- 3 -4 poireaux (blancs et verts tendres, coupés en rondelles)==> 800g
- 80g de tomates confites (coupées en morceaux)
- 400g de macaronis
- 500ml de bouillon de légumes (chaud de préférence)
- 300ml de lait (pour le crémeux)
- Un filet d'huile d'olive, sel et poivre

Instructions

- Placer les oignons, les poireaux, les macaronis et les tomates confites directement dans la cocotte.
- Verser le bouillon de légumes et le lait sur l'ensemble.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et couvrir la cocotte.
- Laisser cuire sans remuer jusqu'à ce que les pâtes aient absorbé le liquide et soient tendres.
- Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

Pendant ce temps:

- Mélanger la moutarde et le miel dans un bol.
- Badigeonner le dessus des pavés de saumon avec ce mélange.
- Associer les pistaches et le parmesan, puis presser ce mélange sur le saumon pour former la croûte.
- Enfourner à 210°C pendant 12 minutes jdans un airfryer ou au four.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

812,5 KCAL
57,5G DE PROTÉINES

Smilla Monniez
Diététicienne