



SAUMON, PATATES DOUCES AU MIEL-MOUTARDE ET SAUCE FRAÎCHEUR

Découvrez un plat coloré et plein de saveurs : saumon à la peau croustillante, brocolis croquants et patates douces laquées au miel-moutarde et romarin. Une sauce légère à la ricotta vient parfaire cette assiette gourmande et saine.



PREP TIME
30 MIN



COOK TIME
60 MIN



SERVINGS
4 PERSONNES

Ingédients

Saumon :

- 4 morceaux de saumon de 200g chacun, avec la peau

Brocolis :

- 1 gros brocoli (ou 2 petits)
- 1 échalote/ oignon

Patates douces rôties :

- Environ 700g de patates douces (2 de taille moyenne)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Quelques branches de romarin frais
- Sel et poivre au goût

Sauce fraîche :

- 3 cuillères à soupe de ricotta
- 3 cuillères à soupe de skyr (ou yaourt à la grecque)
- Un filet de jus de citron
- Sel et poivre

Instructions

1. Dans un petit bol, mélangez la ricotta et le skyr jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajoutez un filet de jus de citron, du sel, du poivre, et mélangez bien.
3. Couvrez et réservez au réfrigérateur.
4. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
5. Épluchez les patates douces et coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
6. Disposez les rondelles en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
7. Dans un petit bol, préparez la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le miel et la moutarde. Salez et poivrez.
8. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez généreusement le dessus des rondelles de patates douces avec la marinade.
9. Répartissez les branches de romarin sur la plaque, entre les rondelles.
10. Enfouez pour 1h.
11. Détaillez le brocoli en fleurettes et émincez l'échalote/oignon.
12. Dans une poêle, faites revenir l'échalote dans un filet d'huile.
13. Ajoutez les fleurettes de brocolis et faites-les sauter pendant 10 à 12 minutes.
14. Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu doux avec un filet d'huile d'olive.
15. Déposez les morceaux de saumon côté peau et laissez cuire à l'unilatéral pendant environ 9 minutes.
16. Servez le pavé de saumon, accompagné des brocolis et des rondelles de patates douces rôties. Nappez de sauce fraîche ou servez-la à part. Bon appétit !



APPORTS NUTRITIONNELS
698 KCAL
47,5 G DE PROTÉINES

