



# Ragoût crémeux de saumon d'inspiration toscane

avec céleri savoureux

Spécial cétô 30 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau  
250 g | 500 g



Céleri  
3 | 6



Petites tomates  
113 g | 227 g



Crème  
237 ml | 474 ml



Pesto de tomates  
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de  
bouillon de  
légumes  
1 | 2



Persil  
7 g | 14 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse |  
½ tasse

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Trancher finement le **céleri**.
- Hacher grossièrement le **persil**.

2



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates**, le **céleri** et l'**ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **céleri** ramollisse.
- Transférer les **légumes** dans un bol moyen.

3



## Cuire le saumon

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**.
- Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Transférer le **saumon** avec précaution dans une assiette. Retirer et jeter la **peau** du **saumon**.

4



## Assaisonner le ragoût

- Dans la poêle, ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **pesto de tomates séchées**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Ajouter les **légumes** et la **moitié** du **persil**, puis mélanger. Ajouter le **saumon** et mélanger doucement pour l'émietter.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



## Terminer et servir

- Répartir le **ragoût de saumon** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan** et du **reste** du **persil**.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).