

Saumon et beurre à la gremolata avec brocoli à la sauce puttanesca

Spécial cétos 35 minutes



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



Fleurons de
brocoli
227 g | 454 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Citron
1 | 2



Échalote
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Olives mélangées
30 g | 60 g

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.

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Égoutter les **olives**, en réservant la **saumure**.
- Couper les **olives** en deux.



2 Cuire le brocoli à la sauce puttanesca

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{3}$ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis les **échalotes**, les **tomates**, les **olives** avec leur **saumure** et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Retirer du feu. **Saler et poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



3 Cuire le saumon

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter à la poêle chaude $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré de tous les côtés et entièrement cuit**.



4 Préparer le beurre à la gremolata

- Retirer la poêle du feu. Transférer le **saumon** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Laisser refroidir la poêle pendant 2 min.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Retirer du feu, puis ajouter le **zeste de citron**, le **jus de citron** et la **moitié** du **persil**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



5 Terminer et servir

- Répartir le **saumon** et le **brocoli** à la **sauce puttanesca** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **beurre à la gremolata**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.