



Les plats principaux

Saumon gratiné au Parmesan avec épinards

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes saumon (filets)
1 oignon (finement haché)
500 grammes d' épinards
100 grammes de tomates séchées au soleil
2 cuillères à soupe de chapelure
1 gousse d'ail (écrasée)
150 millilitres de crème de soja
2 cuillères à soupe de persil (haché)
40 grammes de parmesan (râpé)
noix de muscade
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez l'épinard et laissez réduire. Enlevez toute l'humidité et assaisonnez avec sel, poivre et noix de muscade. Incorporez-y les tomates séchées.

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez l'ail, le Parmesan et le persil à la chapelure. Ajoutez 1 cs d'huile d'olive et salez et poivrez.

Mettez les épinards dans un plat à four et versez la crème par-dessus. Séchez les filets de saumon, salez et poivrez-les puis déposez-les sur les épinards. Répandez le mélange de chapelure sur le saumon et appuyez légèrement. Enfournez le plat pendant 25 minutes.

Ustensiles de cuisine

Four

