

## Saumon sauce marinière



### Ingrédients

4 tranches de saumon frais de 150g  
20g d'échalote  
5 cl de vin blanc de qualité  
10 cl de crème fleurette  
1 cuillère à soupe de jus de citron jaune  
10 g de beurre  
10 g de ciboulette  
300 g de moules (facultatif si vous n'aimez pas)

### Recette

Ouvrir les moules à couvert sur feu vif, conserver le jus, décoquiller les moules et les réserver.  
Faire revenir les échalotes émincées dans le beurre, déglacer au vin blanc et faire réduire de moitié.  
Ajouter la crème, le jus des moules et faire réduire légèrement avant d'ajouter le jus de citron.  
Saisir les tranches de saumon dans une poêle à feu vif, finir la cuisson au four à 180°C (therm. 6)  
Rectifier l'assaisonnement de la sauce.  
Dresser la sauce dans le fond de l'assiette, poser le saumon dessus, les moules autour et parsemer de ciboulette ciselée.

---

## Riz aux légumes

### Ingrédients

200 g de riz basmati  
100 g de carotte  
100 g de courgette (vous pouvez également mettre des champignons, du fenouil, du céleri rave...selon votre goût)  
30 g d'échalote  
Huile d'olive

### Recette

Lancer la cuisson du riz dans de l'eau bouillante salée.  
Pendant ce temps, couper les légumes en brunoise (petits dés de 0.5 cm de côté) et émincer l'échalote et faire tout revenir dans l'huile d'olive.  
Dès que le riz est cuit, mélanger avec les légumes et rectifier l'assaisonnement.