

## PAVES DE SAUMON AUX ECHALOTES

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 sauteuse

### **Ingrédients :**

4 pavés de saumon frais  
5 échalotes  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
1 pointe de moutarde  
huile d'olive  
sel, poivre  
un peu d'eau

### **Préparation :**

1 - Peler et ciseler les échalotes en petits morceaux puis les faire suer dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.  
2 - Ajouter les pavés de saumon quand les échalotes sont translucides, saler, poivrer légèrement et faire cuire à feu doux et à couvert 15 à 20 minutes.  
3 - Quand le saumon est cuit, le réserver dans une assiette. Déglacer les échalotes cuites avec le vinaigre balsamique coupé avec un peu d'eau. Ajouter la pointe de moutarde. Faire mijoter 2-3 minutes puis ajouter la crème.  
4 - Remettre les pavés de saumon dans la sauteuse juste avant de servir afin de les réchauffer. Servir avec du riz et des légumes verts (chou-romanESCO, brocolis ou haricots verts).