



BLANQUETTE DE SAUMON ET RIZ PILAF

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 gousses d'ail
2 poireaux
2 carottes
2 échalotes
1 citron vert
4 filets de saumon
10g de persil plat
240g de riz long grain
2 feuilles de laurier
200ml de crème liquide
400ml de bouillon
de légumes
2CS d'huile d'olive
2CS de beurre
Poivre et sel

Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Ciselez l'ail. Coupez les poireaux en fines demi-rondelles. Épluchez et coupez les carottes en fines demi-rondelles.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'ail, la carotte et le poireau 3-4 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez le bouillon de légumes, baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter 10 minutes.

Pendant ce temps, ciselez finement l'échalote et coupez le citron vert en quartiers. Retirez la peau à l'aide d'un couteau pointu avant de couper le saumon en gros cubes de taille égale. Effeuiliez et ciselez le persil.

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen et ajoutez l'échalote. Faites-la revenir 2-3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. Versez le riz par-dessus et mélangez. Une fois le riz devenu translucide (environ 1 minute) ajoutez le laurier, ainsi que 180 ml d'eau par personne et laissez cuire à feu doux 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit totalement absorbée.

Dans la sauteuse, versez la crème liquide sur les légumes. Ajoutez le persil et pressez le jus de $\frac{1}{4}$ de citron vert par personne au-dessus. Secouez légèrement la sauteuse pour mieux incorporer la crème. Répartissez les cubes de saumon par-dessus, salez et poivrez, puis couvrez et laissez cuire 5 minutes à feu doux. Le poisson cuira doucement à la vapeur.

Servez le riz pilaf dans les assiettes, puis la blanquette de saumon. Garnissez avec le reste du persil et des quartiers de citron vert restants. Ajustez l'assaisonnement. Dégustez.