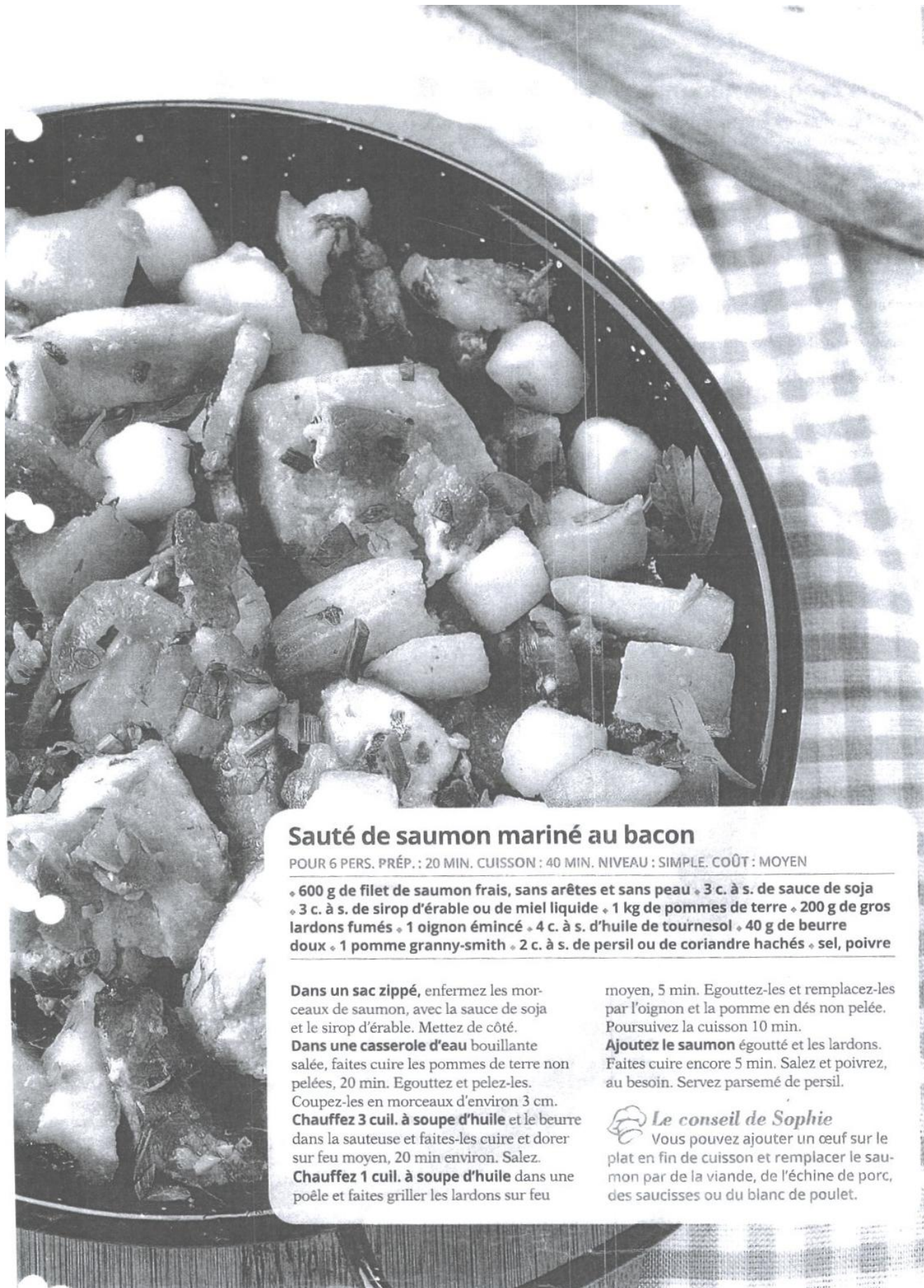


Sauté de saumon mariné au bacon



Sauté de saumon mariné au bacon

POUR 6 PERS. PRÉP. : 20 MIN. CUISSON : 40 MIN. NIVEAU : SIMPLE. COÛT : MOYEN

• 600 g de filet de saumon frais, sans arêtes et sans peau • 3 c. à s. de sauce de soja • 3 c. à s. de sirop d'érable ou de miel liquide • 1 kg de pommes de terre • 200 g de gros lardons fumés • 1 oignon émincé • 4 c. à s. d'huile de tournesol • 40 g de beurre doux • 1 pomme granny-smith • 2 c. à s. de persil ou de coriandre hachés • sel, poivre

Dans un sac zippé, enfermez les morceaux de saumon, avec la sauce de soja et le sirop d'érable. Mettez de côté.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pommes de terre non pelées, 20 min. Egouttez et pelez-les. Coupez-les en morceaux d'environ 3 cm.

Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile et le beurre dans la sauteuse et faites-les cuire et dorer sur feu moyen, 20 min environ. Salez.

Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et faites griller les lardons sur feu

moyen, 5 min. Egouttez-les et remplacez-les par l'oignon et la pomme en dés non pelée. Poursuivez la cuisson 10 min.

Ajoutez le saumon égoutté et les lardons. Faites cuire encore 5 min. Salez et poivrez, au besoin. Servez parsemé de persil.



Le conseil de Sophie

Vous pouvez ajouter un œuf sur le plat en fin de cuisson et remplacer le saumon par de la viande, de l'échine de porc, des saucisses ou du blanc de poulet.