

Le drame du congélateur (2) : Saumon poêlé à la crème d'oseille

Que faire comme recette rapide et improvisée avec du saumon décongelé après avoir cuisiné un [risotto aux merguez et légumes du panier](#) et une tarte en catastrophe? Heureusement j'avais de l'oseille!!!



Ingrédients

- 1 grosse poignée de feuilles d'[oseille](#)
- 2 c. à soupe de yaourt grec
- 250 g de pavés saumon (2 portions)
- 1 citron
- 1 à 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Paprika

Retirez les tiges des plus grosses feuilles d'oseille. Faites blanchir les feuilles entières dans une eau bouillonnante salée et citronnée pendant 1 minute. Égouttez-les puis mixez-les avec l'huile d'olive et le yaourt grec. Assaisonnez et réservez.

Faites saisir à feu vif les pavés de saumon. Retournez-les et saupoudrez-les de chapelure. Retournez-les de nouveau laissez cuire 5 minutes. Saupoudrez de chapelure le deuxième côté et retournez.

Servez avec des tranches de citron et la crème d'oseille du paprika fort et huile d'olive.

Mes suggestions

- [Le drame du congélateur \(1\) : Risotto aux merguez et légumes du panier](#)



De la Fourchette...



... aux Papilles Estomaquées...

... Made By TitAnick



<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-le-drame-du-congelateur-2-saumon-poele-a-la-creme-d-oseille-76674677.html>

Par TitAnick - Publié dans : [Poissons, crustacés et fruits de mer](#) - Communauté : [Cuisine et AMAP](#)