



PUREE DE BROCOLI – SAUMON AU FOUR

pour 6 personnes

saumon : 1 beau filet de saumon d'Ecosse - huile d'olive - sel - poivre - origan –

brocoli : 750g brocoli nettoyé, lavé - 20cl huile d'olive - sel - poivre –

Après avoir nettoyé et lavé les brocoli, garder les petits bouquets entiers, mais couper en petits morceaux les queues. Faire bouillir de l'eau, la saler, et mettre le brocoli. Blanchir 5 minutes à partir de la nouvelle ébullition. Egoutter et tout de suite rafraîchir sous l'eau du robinet bien froide (afin de garder leur couleur bien verte). Mixer au blender finement en ajoutant du sel, du poivre et l'huile d'olive.

Préchauffer le four à 180°.

Nettoyer le filet. Prendre le temps d'enlever les arêtes à l'aide d'une pince (pour ne pas en oublier passer vos doigts dans le sens contraire du filet). Verser dans un plat allant au four 4 càs d'huile d'olive, poser le filet de saumon, saler, poivrer, saupoudrer d'origan séché, arroser légèrement d'huile d'olive. Enfourner et cuire 15 minutes.

Réchauffer à feu doux la purée. Servir.