



Saumon grillé avec sauce au citron et à l'estragon

Savoureux saumon agrémenté de sa sauce citron et estragon réalisée avec Alpro Nature

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 ° C. Coupez le brocoli en petits morceaux. Placez-le sur une plaque de cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive, sel et poivre et rôtir au four pendant 15 à 20 minutes
2. Pour faire la sauce, broyez d'abord l'ail, l'estragon, le basilic et une pincée de sel dans un pilon jusqu'à ce que ce ça forme une pâte.
3. Mixez ensuite l'alternative au yaourt Alpro avec la pâte réalisée à l'étape précédente. Pressez le jus d'un citron et assaisonnez à votre convenance.
4. Pour faire cuire le saumon, ajoutez un filet d'huile d'olive extra vierge dans une poêle antiadhésive et placez le saumon dans la poêle. Frire à feu moyen pendant 3-4 minutes de chaque côté. Pour la mise en place, déposez la sauce au citron et à l'estragon sur le saumon et ajoutez le brocoli rôti et la roquette.



4 portions



1h



Ingrédients

- 250 g d'alternative au yaourt Nature Alpro
- 4 filets de saumon avec la peau
- 1 brocoli
- 100 g de roquette
- 2 gousses d'ail
- 20 g d'estragon frais
- 20 g de basilic frais
- Jus de citron
- Sel poivre

À base de

Nature

