

Conchiglie au saumon et aux légumes verts, sauce à l'aneth



© Fraise et Basilic



PRÉPARATION
25 min

CUISON
10 min



DIFFICULTÉ
facile



POUR
4 personnes



- 350 g de conchiglie
-
- 1 botte d'asperges vertes
-
- 200 g de petits pois frais
-
- 50 g de pois gourmands
-
- 2 pavés de saumon
-
- 2 c. à c. d'aneth haché
-
- 125 g de yaourt nature
-
- Le jus et le zeste d'un citron
-
- 1 filet d'huile d'olive
-
- Quelques baies roses
-
- Fleur de sel et poivre

Porter à ébullition un grand volume d'eau salée. Ajouter les conchiglie et laisser cuire à petit bouillon le temps indiqué sur le paquet. Égoutter.

Pendant ce temps, préparer les légumes. Couper la base des asperges et les éplucher. Couper en tronçons de 5/6 cm environ.

Porter un grand volume d'eau salée à ébullition. Plonger les petits pois et faire cuire 5 minutes environ. Ajouter les pois gourmands et les asperges puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Égoutter les légumes puis les refroidir immédiatement dans un grand bain d'eau glacée pour fixer la couleur.

Pocher les pavés de saumon dans un bain-marie frémissant pendant 5 minutes. Émietter.

Préparer la sauce. Mélanger l'aneth haché, le yaourt, le jus et le zeste de citron.

Dans un plat de service, mélanger les conchiglie, le saumon émietté et les légumes verts. Ajouter la sauce, les baies roses et napper le tout d'un filet d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir tiède ou froid. ✖

Plaimont

Partagez vos
meilleurs moments

D'autres recettes sur www.plaimont.com

#PLAIMONT

