



Saumon aux abricots



2 pers



10 mn



10 mn

Les ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 4 abricots
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de vinaigre de framboise
- 2 c. à s. d'huile de pépin de raisin
- 1 c. à s. de crème fraîche
- 1 brique de crème soja
- 1 c. à café de cannelle
- 1 botte de persil

La recette

Etape 1

Dans une poêle, déposer un filet d'huile de pépin de raisin et faire revenir (à feu doux) les échalotes coupées. Lorsqu'elles commencent à devenir transparentes, ajouter la gousse d'ail écrasée. Laisser 1 mn puis déglacer avec le vinaigre de framboise.

Etape 2

Ajouter la cannelle puis les abricots coupés en 2 et laisser compoter doucement

Etape 3

Dans une seconde poêle, faire dorer à sec le saumon sur un côté à feu vif et rapidement pour qu'il reste moelleux à cœur. Quand les pavés sont dorés, les retourner pour les faire cuire de l'autre côté et transvaser aussitôt les moitiés d'abricots et la sauce dans la poêle du saumon. Ajouter la crème fraîche et la crème soja.

Etape 4

Terminer en hachant quelques "pluches" de persil dessus. Servir avec des courgettes cuites coupées en deux dans le sens de la longueur.

