

Pavé de saumon sauce aux herbes ww



Pour 4 pers / 8 pp par pers pour 110 gr de saumon

- 4 pavés de saumon
- 30 gr de beurre à 41% de mg
- 1 cc de farine
- 8 cs de crème liquide à 15 % de mg
- 1 cc de fumet de poisson
- 125 ml d'eau
- Sel, poivre
- Ciboulette
- Persil
- Aneth

Faire fondre le beurre dans une poêle.

Ajouter la farine tout en remuant et en incorporant la crème, puis l'eau. Ajouter ensuite le fumet de poisson et bien mélanger le tout. Ajouter les pavés de saumon, couvrir et faire cuire 5 à 8 minutes sur feux doux.

A la fin de la cuisson, saler, poivrer, sortir les pavés et les maintenir au chaud . Enfin pour finir rajouter le persil, la ciboulette et l'aneth dans la sauce.

Servir le poisson nappé de cette sauce.