

Saumon et galettes de blettes et tomates séchées au curcuma

 cuisinedegut.net

INGRÉDIENTS

Pour 2 PERSONNES

2 morceaux de saumon (250 gr)

1 botte de blettes

5 grosses pétales de tomates séchées à l'huile

1 grosse échalotte

1 cuillère à moka de curcuma

2 cuillères à soupe de Parmesan râpé

1 Cuillère à soupe de chapelure du boulanger.

Huile d'olive

Fleur de sel – Poivre au moulin

PRÉPARATION

- Couper les cardes des blettes et retirez les fils.
- Les laver et les couper en petits morceaux.
- Les faire cuire au cuiseur vapeur à 100° c pendant **20 minutes** ou à l'eau bouillante.
- Laver les feuilles soigneusement bien les essorer et les rouler pour les couper en fins morceaux.
- Ajouter un filet d'huile d'olive dans une grande poêle ou sauteuse et faire fondre les feuilles de blettes.
- Eplucher l'échalote et la ciseler, l'ajouter aux feuilles de blettes
- Ajouter le curcuma et le parmesan.
- Couper les tomates séchées en petits morceaux et les ajouter
- Remuer le tout, saler, poivrer et ajouter un peu d'eau pour aider la cuisson.
- Lorsque tout est bien cuit arrêter le feu.
- Prélever alors quelques morceaux des cardes de blettes et les mélanger aux feuilles. (garder le reste pour une autre recette)
- Ajouter 1 cuillère à soupe de chapelure du boulanger. Mélanger le tout
- Remplir des ramequins de 10 cm de large de cette préparation, bien tasser et préchauffer le four à **200° c**
- Enfourner et laisser cuire une vingtaine de minutes
- Mettre un filet d'huile dans une poêle et faire cuire les morceaux de saumon. Saler et poivrer
- Servir un morceau de saumon avec une ou deux galettes selon les appétits
Déguster aussitôt

CONSEILS ET ASTUCES

- 1- Personnellement comme je préfère les feuilles aux cardes, j'ai fait 3/4 de feuilles et un quart de cardes mais ajustez la quantité comme vous préférez.
- 2- Vous pouvez vous servir de l'huile des tomates séchées pour faire cuire les feuilles de blettes ça ajoutera un peu de saveur supplémentaires !
- 3- Le temps de cuisson du saumon dépend bien sûr de vos goûts et de la grosseur des morceaux.