

Saumon grillé et poêlée de chou rave acidulé

Ingédients pour 2 personnes

- 2 choux rave
- 1 grosse pomme de terre
- 1 poignée de tomates cerises
- 3/4 cl de Vinaigre Balsamique BLANC
- 1 cuillère à café de Cassonade
- Un peu d'estragon frais ou séché
- Un peu de ciboulette
- un brin de thym
- Huile d'olive
- Fleur de sel – Poivre au moulin



Étapes

- Eplucher Les choux rave. Pour cela les couper en grosses rondelles, puis retirer le dessus car c'est difficile à éplucher. Les couper ensuite en morceaux
- Eplucher la pomme de terre et la couper également en morceaux
- Laver les morceaux de pommes de terre et de choux
- Ajouter un filet d'huile dans une cocotte puis ajouter les légumes.
- Ajouter la ciboulette ciselée, le thym et un peu d'estragon.
- Laver les tomates cerises, les couper en deux puis les ajouter. Saler et poivrer
- Lorsque les légumes ont pris de la couleur, ajouter le vinaigre Balsamique et le sucre.
- Mélanger, baisser le feu et fermer la cocotte.
- Cuire à l'étouffée jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Débarrasser les légumes dans une assiette puis dans la cocotte, sans rien ajouter, faire griller le saumon. Saler et poivrer
- Une fois le saumon cuit, servi un morceau par assiette avec une portion de légumes, réchauffés éventuellement au micro-ondes. Déguster aussitôt

