



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Saumon teriyaki, purée de potimarron

**Pour 2 personnes****Très facile****37 min****8.28€****La portion** (prix indicatif)

Nos pavés de saumon, nappés à la sauce teriyaki sont accompagnés d'une délicieuse purée de potimarron.

Pour pimper la recette, vous pouvez aussi utiliser de l'huile de sésame, des grains de sésame dorés et de la ciboulette ciselée (non compris dans le kit)

Les ingrédients

- **2 pièce** de Pavé de saumon frais avec peau
- **1 pièce** de Potimarron orange ou vert
- **75 ml** de Sauce teriyaki
- **0.5 pièce** de Bouillon de légume
- **35 g** de Beurre doux
- **70 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG

Étapes de préparation

**Préparation : 12 min****Cuisson : 25 min****Attente : 0 min**

- 1 Épluchez et coupez le potimarron en cubes d'environ 2 cm pour en obtenir à peu près 900 g.
Astuce pour éplucher le butternut :
a) utilisez un couteau, ou
b) coupez-le en 2, enlevez les pépins (toastiez-les au four, délicieux à l'apéro !) puis faites-le chauffer au micro-onde entre 1 et 2 minutes selon sa taille. Cela facilitera à la fois l'épluchage et la découpe.
- 2 Dans une casserole, mettez les cubes de potimarron, 35 g de beurre, le cube de bouillon, 1/2

càc de sel (plus ou moins en fonction du bouillon que vous utilisez) et 115 ml d'eau.

- 3 Couvrez et faites cuire à feu doux 20 à 25 minutes. Si besoin, ajoutez un peu d'eau dans la casserole si elle s'est évaporée.
- 4 Vérifiez la cuisson du potimarron en y enfonçant une pointe de couteau. Égouttez-le s'il reste du liquide.
- 5 Nous vous recommandons d'utiliser un mixeur pour que la purée soit lisse et onctueuse, mais vous pouvez aussi écraser le potimarron à la fourchette ou avec un moulin à légumes.
- 6 Versez 70 ml de crème liquide et poivrez. Puis mixez le potimarron en purée.
- 7 Remettez la purée dans la casserole et gardez-la à couvert à feu très doux pour la maintenir chaude.
- 8 Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen.
Astuce : utilisez une huile de sésame.
- 9 Ajoutez les 2 pavés de saumon et faites-les dorer 1mn30 à 2mn par face, ou plus selon vos préférences.
- 10 Quand les pavés sont cuits, déglacez avec 75 ml de sauce teriyaki et faites-la épaissir quelques minutes. Nappez le saumon avec la sauce pendant qu'elle cuit.
Astuce : mélangez ½ càc de maïzena à la sauce teriyaki pour une consistance plus épaisse.
- 11 Servez la purée de potimarron dans vos assiettes et déposez les pavés de saumon dessus. Nappez avec la sauce teriyaki.
- 12 Optionnel : saupoudrez vos assiettes avec des grains de sésame doré et de la ciboulette ciselée.