



LA BELLE VIE

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

Saumon, purée de brocoli & beurre noisette

 Pour 2 personnes Très facile 30 min**8.81€ La portion** (prix indicatif)

Une délicieuse recette de saumon, avec une purée de brocolis que le beurre noisette va rendre encore plus gourmande. On vous explique comment le réussir.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Pavé de saumon frais avec peau
- **70 g** de Beurre doux
- **1 pièce** de Brocoli

Étapes de préparation

**Préparation : 12 min****Cuisson : 18 min****Attente : 0 min**

- 1 Séparez les fleurettes et le tronc de 70 g de brocoli. Coupez les fleurettes en 2 si besoin et le tronc en petits dés. Rincez-les à l'eau froide.
- 2 Dans une casserole, mettez 20 g de beurre, les morceaux de brocoli, $\frac{3}{4}$ de càc de sel (vous pouvez mettre $\frac{1}{2}$ cube de bouillon à la place) et 100 ml d'eau.
Astuce : ajoutez $\frac{1}{2}$ càc de bicarbonate pour accélérer la cuisson du brocoli.
- 3 Couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes. Vérifiez la cuisson des brocolis avec une pointe de couteau.
Égouttez si besoin pour enlever l'excédent de liquide.
- 4 Mettez de côté quelques fleurettes pour la déco finale puis mixez ou écrasez les brocolis. Le mixeur donnera une purée lisse et à la main vous obtiendrez une purée avec plus de

mâche : choisissez !

- 5 Poivrez et salez si besoin. Remettez la purée dans la casserole et gardez-la au coin du feu à couvert pour la garder chaude.
- 6 Préparez le beurre noisette : dans une petite casserole, mettez à fondre 50 g de beurre à feu doux.
Le beurre va passer par plusieurs étapes : liquide, mousseux (il crépite), puis de l'écume apparaît et le beurre ne fait plus de bruit. Vous allez voir apparaître dans le fond de la casserole quelques particules marrons et une douce odeur de noisette va arriver : vous avez fait du beurre noisette !
Ôtez aussitôt la casserole du feu et mettez le beurre dans un bol pour stopper la cuisson. Attention, versez doucement pour garder les particules brûlées dans la casserole (jetez-les après).
- 7 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez 2 pavés de saumon, salez légèrement et poivrez. Dorez-les 1mn30 à 2mn par face, ou selon vos préférences.
- 8 Servez la purée de brocoli dans vos assiettes et déposez les pavés de saumon dessus.
- 9 Ajoutez quelques fleurettes pour la décoration puis nappez avec le beurre noisette. (Faites-le réchauffer quelques secondes au micro-onde si besoin.)
C'est prêt !