

LA RECETTE *du* LUNDI



saumon en croûte d'épices douces & purée de carottes au cumin

plat



INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon
- 2 c.à.c de mélange d'épices douces (type tandoori ou massale)
- 500g de carottes
- 1 c.à.c de cumin moulu
- 1 c.à.s de crème épaisse
- Sel, poivre, huile d'olive

Conseil gourmand :

Ajoute quelques graines de sésame noir ou de nigelle pour le croquant.

PRÉPARATION :

- Mélange les épices douces avec un filet d'huile et enrobe les pavés de saumon.
- Enfourne-les à 180°C pendant 12-15 min.
- Pendant ce temps, fais cuire les carottes à l'eau, puis écrase-les en purée avec le cumin, la crème, sel et poivre.
- Sers le saumon sur la purée bien chaude.