



# SAUMON AU FROMAGE FRAIS ET SES CAROTTES AU BEURRE



2 pers.



20 min.



640 kcal/pers.\*



## INGRÉDIENTS

300g. de saumon / 150g. de fromage frais /  
6 carottes / Ciboulette

## FOND DE PLACARD

1 échalote / Beurre / Huile d'olive / Sel / Poivre

**Préalable.** Préchauffer le four à 180C°.

**Carottes.** Éplucher et couper les carottes en morceaux. Faire fondre un morceau de beurre dans une casserole, ajouter les carottes, remuer quelques instants, puis ajouter de l'eau jusqu'à hauteur. Cuire à feu moyen pendant le reste de la préparation.

**Saumon.** Déposer les filets de saumon dans un plat allant au four, arroser avec un filet d'huile d'olive, ajouter une pincée de sel et un peu de poivre. Cuire au four pendant 7 minutes à 180C°.

**Échalote.** Éplucher et couper finement l'échalote.

**Fromage frais.** Mélanger le fromage frais avec l'échalote et un peu de ciboulette ciselée.

\* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.