



Saumon avec pêches rôties et épinards

Temps nécessaire : 30 Minutes / Difficulté : Leicht

Ingrédients

1 Filets de Saumon sauvage (250g) »

100 g de jeunes épinards en branches

2 petites pêches

2 cs de beurre

2 cs de sirop de grenade

2 cs de sauce teriyaki

Sel

poivre noir grossièrement moulu

2 cs d'huile de tournesol

basilic pour décorer

Préparation

1. Décongeler les filets de saumon selon les instructions figurant sur l'emballage, puis les rincer à l'eau froide et les éponger.
2. Trier les épinards en branches, les laver et les essorer. Laver les pêches, les couper en deux et les dénoyauter. Couper la chair en tranches. Faire revenir dans le beurre chaud et déglacer avec le sirop de grenade et la sauce teriyaki.
3. Saler et poivrer le saumon. Le faire cuire dans l'huile chaude pendant environ 6 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, badigeonner avec un peu de fond de cuisson des pêches.
4. Incorporer les tranches de pêches aux épinards avec le reste du fond de cuisson et répartir sur 2 assiettes. Dresser le saumon dessus et garnir de basilic.

Remarque importante : bien faire chauffer le produit avant de le consommer !