

Crumble saumon et poireaux



*Amapiens, Amapiennes,
Meilleurs voeux pour cette nouvelle
année !*

*L'hiver nous met à l'épreuve cette
semaine: les travaux de
rafraîchissement sur les tunnels
sont en pause jusqu'au retour de
température plus supportables.*

*C'est un temps où quasi tout
s'arrête, les sols sont gelés et les
légumes aussi ...*

*On se reconforte avec une recette
saine et légère :)*



2 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

- 50g de beurre
- 1 c à s de farine
- 40g de chapelure
- 20g
- 3 blancs de poireaux
- 30 ml de vin blanc
- 3 c ç s de crème fraîche
- 1 c ç s d'huile d'olive
- sel et poivre

PREPARATION

- Emincer finement les blancs de poireaux, les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Verser le vin blanc et filet d'eau, poursuivre la cuisson à couvert 15 min en mélangeant régulièrement.
- En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche, du sel et poivre, mélanger le tout et réservez.
- Dans un blender ou à la main, préparer l'appareil à crumble en mélange: farine, chapelure, beurre, parmesan.
- Dans un plat allant au four, déposer dans le fond les morceaux de saumon coupé, la fondue de poireaux et terminer par une couche de crumble.
- Enfourner 30 min à 180°C.