



LA CRUSTACERIE.FR
Poissons - Coquillages - Crustacés livrés

Saumon à la Toscane

Pour 4 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 15 min



INGRÉDIENTS

- [4 pavés de saumon avec peau](#)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 250g de tomates cerise
- 100g de pousses d'épinards
- 50g parmesan râpé
- 25cl de crème fraîche entière
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Lavez les tomates cerise puis coupez-les en 2. Lavez et essorez les pousses d'épinard.

Salez et poivrez vos pavés de saumon. Dans une sauteuse, marquez vos pavés de saumon dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu vif 2 minutes par face. Réservez-les.

Dans la même sauteuse, faites revenir l'ail dans 2 cuillères à soupe d'huile avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant 3 minutes en mélangeant régulièrement.

Ajoutez les épinards puis faites-les tomber. Ajoutez les tomates cerise et faites revenir 2 minutes.

Mouillez avec la crème liquide. Ajoutez le parmesan, baissez le feu et faites revenir 3 minutes.

Ajoutez les pavés de saumon et faites mijoter 5 minutes.

[Servez ce plat avec nos délicieuses tagliatelles à l'encre de seiche, disponible dans notre rayon Epicerie.](#)

Bonne dégustation !