

Recette de saumon aux épinards

Extrait du livre Kilo Cardio de Isabelle Huot, Josée Lavigueur et Guy Bourgeois

Ingrédients pour 1 portion :

- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de vin blanc (je remplace par du bouillon de poulet)
- ½ oignon haché
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de sel
- 5 oz de saumon frais (j'ai utilisé un poisson blanc du genre morue)
- 1 c. à thé de beurre
- 2 c. à thé de farine tout usage
- 1/3 tasse de lait
- 1 tasse d'épinards
- 1 oz de fromage mozzarella râpé

Préparation

Mélanger les 5 premiers ingrédients, porter à ébullition et y pocher le poisson 5 minutes
Pendant ce temps, préparer une béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine et, hors du feu, verser le lait en remuant. Remettre sur le feu en continuant de fouetter jusqu'à ébullition.
Incorporer les épinards à la sauce.

Sur une plaque, mettre le poisson et le napper de béchamel. Saupoudrer de fromage et terminer la cuisson au four (350°C)

Beaucoup de belles recettes dans ce livre!