Velouté Parmentier, saumon mariné au soja et graines de tournesol torréfiées

semae
Toutes les semences pour demain

EURO-TOQUES

Velouté Parmentier, saumon mariné au soja et graines de tournesol torréfiées

Ingrédients

8 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 2 jeunes poireaux
- 30 g de beurre
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 10 cl de crème liquide
- 240 g de saumon frais
- 5 c à s d'huile de sésame
- 2 cl de sauce soja salée
- Jus de citron
- Graines de tournesol, sel et poivre

Recette

Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes

Nettoyer les poireaux, puis les émincer finement

Faire fondre les poireaux dans une grande casserole avec le beurre, à couvert, pendant 5 min

Ajouter les pommes de terre et le bouillon de volaille. Saler, poivrer et cuire à demi-couvert pendant 25 min à feu moyen

Mixer la préparation puis incorporer la crème liquide

Tailler le saumon en petits dés. Mélanger le jus de citron, la sauce soja et l'huile de sésame

Faire torréfier les graines dans une poêle sans matière grasse

Servir le velouté dans des assiettes creuses y ajouter des cubes de saumon mariné et parsemer de graines de tournesol torréfiées