CASSOLETTE DE SAUMON SAUCE SAFRAN ET CURRY

Recette de **cuisine** de **poisson** : Cassolette de **saumon** sauce s**afran** et **curry**. Une **recette** facile et rapide à préparer. La cassolette de **saumon** est à servir avec une garniture de riz et petits légumes cuits à la vapeur.

LES INGRÉDIENTS DE LA RECETTE :

3 tranches de saumon frais ou surgelé 2 carottes 50 g de crevettes décortiquées (fraîches ou surgelées) 1 cuiller à café de curry en poudre 1 dosette de safran en poudre 30 cl de crème fraîche liquide 1 branche de basilic (du basilic surgelé convient très bien) Sel et poivre 1 cuiller à soupe d'eau Un couteau Un plat haut allant au four

LES ÉTAPES DE LA RECETTE :

Diluer le safran dans une cuillere à soupe d'eau. Ajouter le safran et le curry à la crème fraîche. Mélanger pour homogénéiser la sauce.Couper le saumon en gros dés. Eplucher les carottes. Couper les carottes en tronçons de 3 à 4 cm environ. Couper les tronçons de carotte en bâtonnets. Mettre les carottes au fond du plat. Ajouter les morceaux de saumon. Répartir les crevettes. Napper avec la sauce au curry. Terminer en ajoutant le basilic coupé. Enfourner dans un four pré-chauffé 15 mn à 200 d°. Faire cuire 15 mn. Il ne reste plus qu'à servir la cassolette de saumon avec une garniture de riz et petits légumes à la vapeur. Ce plat s'accompagne très bien de pâtes.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE

Moule chocolats - 12 motifs
Réf : 01292
6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix
à partir de
1,99 €

Manique de cuisine en coton blanc surpiqué
à partir de
1,59 €

Tablier en coton avec poche

à partir de
2,69 €

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de
4,74 €

Dessous de verre rond en bois

à partir de
0,69 €

Sac à tarte en coton

à partir de
3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr