

Saumon au beurre à l'ail pleine de saveurs

Ingrédients

- 4 filets de saumon, sans peau
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 6 gousses d'ail, coupées en petits dés
- 1 petit oignon jaune, coupé en dés
- 1/3 tasse de vin blanc
- 150 g de tomates séchées égouttées de l'huile
- 3 tasses de feuilles d'épinards
- de la crème fraîche
- 1/2 tasse de fromage parmesan frais râpé (facultatif)
- 1 c. à thé de fécule de maïs mélangée à 1 c. à soupe d'eau (facultatif)
- 1 c. à soupe de persil frais haché



Préparation:

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen vif. Assaisonner les filets de saumon (ou le poisson, s'il y a lieu) des deux côtés avec du sel et du poivre et les cuire dans la poêle chaude. Cuisez côté chair d'abord, pendant 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût. Une fois le poisson cuit retirer de la poêle et réserver.

Faire fondre le beurre dans le reste du jus restant dans la poêle. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé (environ une minute). Faire revenir l'oignon dans le beurre. Verser le vin blanc (si utilisé) et laisser réduire légèrement. Ajouter les tomates séchées et faire revenir pendant 1 à 2 minutes pour libérer leurs saveurs. Réduire le feu à feu doux, ajouter la crème fraîche et porter à ébullition en remuant de temps à autre. Saler et poivrer à votre goût.

Ajouter les feuilles d'épinards et laisser les légèrement cuire dans la sauce. Puis, incorporer le parmesan. Laisser mijoter encore une minute jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Pour une sauce plus épaisse, ajouter le mélange de lait et de farine de maïs au centre de la poêle et continuer à mijoter en remuant rapidement jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Remettre le saumon dans la poêle, saupoudrer de persil et verser la sauce sur chaque filet.

Servir sur des pâtes, du riz ou des légumes cuits à la vapeur.