

Saumon à l'oseille



Ingrédients (pour 4 personnes) :

300 g d'oseille
20 g de margarine enrichie en oméga 3
2 échalotes émincées
5 cl de vin blanc sec
15 cl de crème fraîche allégée
sel, poivre
4 pavés de saumon
2 c. à soupe d'huile de tournesol

Préparation :

Hachez grossièrement l'oseille au couteau. Chauffez la margarine dans une sauteuse. Faites-y revenir les échalotes 3 min. Ajoutez l'oseille. Laissez-la fondre 4 min à couvert.

Versez le vin. Laissez réduire 3 min environ, puis ajoutez la crème. Salez et poivrez. Laissez mijoter à couvert le temps de cuire le saumon.

Salez et poivrez les pavés de saumon. Poêlez-les 5 min de chaque côté dans l'huile chaude. Servez-les nappés de la sauce à l'oseille.