

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• PAVÉ DE SAUMON RÔTI AU LARD & PÂTES À LA CARBONARA •

INGREDIENTS

- 4 pavés de saumon
- 4 tranches de lard
- 150 g de lardons
- 320 g de pâtes perles (de préférence)
- 2 échalotes
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de vin blanc
- 1 courgette
- Le jus d'un 1/2 citron
- Huile d'olive
- Ciboulette
- Sel et poivre



Préparation : 30 min



4 pers.

PREPARATION

Pour préparer la sauce carbonara, faites revenir les échalotes puis ajoutez les lardons. Déglacez le tout au vin blanc, versez la crème liquide puis assaisonnez la sauce à votre convenance.

Assaisonnez les pavés de saumon avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre et faites rôtir les pavés avec les tranches de lard pendant 10 à 15 min à 180°.

Faites cuire les pâtes puis incorporez-les à la sauce carbonara. Agrémentez la préparation avec la ciboulette ciselée puis mélangez le tout.

Coupez la courgette façon julienne et assaisonnez-la avec du sel, du poivre, de l'huile d'olive et le jus d'un 1/2 citron.

Réalisez votre dressage et déposez une belle tranche de lard sur le dessus.



ASTUCE

Pour plus de saveur, ajoutez des fruits de mer dans la préparation de votre sauce

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr et sur



Magasin de Mérignac
Dans la halle de « L'heure du Marché »
rue Jacques Anquetil
33700 Mérignac

Magasin d'Yvrac
Le poteau d'Yvrac
101 avenue du Périgord
33370 Yvrac