

P.d.t. au four aux scampis, saumon mariné, crème à l'aneth



TEMPS DE PRÉPARATION

15 min

TEMPS DE CUISSON

50 min

REPOS

15 min



TYPE DE PLAT

Plat principal

CUISINE

Américaine



PORTIONS

4

INGRÉDIENTS

- 200 ml de sauce soja
- 200 ml de sauce Worcestershire
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 tête d'ail
- 4 filets de saumon
- 4 ou 5 crevettes par personne
- 1 tête de brocoli haché
- 250 gr de champignons bruns émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- huile d'olive
- 4 grosses pommes de terre

Sauce à l'aneth

- 3/4 tasse de crème épaisse
- 2 cc de moutarde de Dijon
- 1 petite gousse d'ail émincée
- 2 1/2 cuillères à soupe d'aneth frais haché finement
- 1 c.à.c. de zestes de citron
- 1 - 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de lait
- 1/4 - 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de sucre blanc

INSTRUCTIONS

1. Dans votre four, faites cuire les pommes de terre à 200°C (400°F) pendant 45 minutes à une heure.
2. Préparez la sauce. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
3. Préparez également la marinade. Dans un plat allant au four, mélanger la sauce soja, la sauce Worcestershire, la tête d'ail hachée et la cassonade. Bien mélanger pour dissoudre le sucre. Préchauffez votre grill ou votre plancha pour une cuisson directe, plaque à saisir ouverte, thermostat à 500°F (260°C).

4. Dans un bol, mélanger les brocolis, les champignons, les deux gousses d'ail et un peu d'huile d'olive. Faire mariner les filets de saumon et les crevettes pendant 15 minutes. Il y a beaucoup de sel dans la sauce soja, donc si vous faites mariner le poisson pendant plus de 15 minutes, le sel commencera à cuire le poisson.
5. Une fois votre plancha bien chaude, faites cuire les légumes pendant 5 minutes. Laissez-les reposer dans un endroit chaud. Retirez les filets de saumon de la marinade sans les éponger. Ajoutez un peu d'huile sur la plancha et faites cuire les filets de saumon sans les retourner. 2 minutes. Cuire les crevettes 45 secondes de chaque côté.
6. Remplissez les pommes de terre avec les légumes et ajoutez 4 à 5 crevettes sur le dessus. Versez un peu de sauce à l'aneth. Placer le filet de saumon à côté de la pomme de terre.



MOTS CLÉS

aneth, patate, pomme de terre, saumon, scampis