



# **SAUMON RÔTI AVEC DU CÉLÉRI-RAVE ET CHOUX DE BRUXELLES CROUSTILLANTS**

## **VALEURS NUTRITIVES (PAR PORTION)**

CALORIES 320

PROTÉINE 30 G

LIPIDES 13 G

GRAISSE SATURÉE 2 G

GLUCIDES 22 G

FIBRE 7G

SUCRES 5 G

SUCRES AJOUTÉS 0 G

SODIUM 420 MG



## INGRÉDIENTS

- 1 grand céleri-rave
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses de bouillon de poulet, sodium réduit
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier séchée
- sel
- 4 filets de saumon avec la peau, os d'épingles enlevés
- $\frac{3}{4}$  c. à thé de poivre au citron ou de poivre noir
- 1 lb (500 g) de chou de Bruxelles
- 1 c. à soupe de câpres, égoutées et rincées
- jus de  $\frac{1}{2}$  citron

## INSTRUCTIONS

Préchauffez le four à 425°F. Taillez et pelez le céleri-rave et coupez-le en morceaux d'un pouce. Dans une casserole à feu moyen, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le céleri-rave et faites-le sauter, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le céleri-rave commence à brunir et à ramollir, soit 4 minutes.

Ajoutez  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau, et le bouillon de poulet, l'ail, le thym et la feuille de laurier. Portez à ébullition, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que le céleri-rave soit très tendre lorsqu'on le perce avec une fourchette, soit de 12 à 15 minutes. Égouttez, en réservant le liquide de cuisson. Jetez le thym et la feuille de laurier.

Transférez le céleri-rave dans le bol d'un robot culinaire et mixez-le jusqu'à ce qu'il soit lisse. Avec l'appareil en marche, ajoutez progressivement suffisamment de liquide de cuisson pour obtenir une purée lâche et crémeuse, en vous arrêtant pour racler les parois du bol une ou deux fois. Assaisonnez avec  $\frac{1}{4}$  de cuillère à thé de sel. Gardez au chaud.

Pendant ce temps, assaisonnez le saumon avec  $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de sel et le poivre au citron. Placez le saumon, côté peau vers le bas, sur une petite plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Taillez les chou de Bruxelles et séparez-les en feuilles, en coupant la base et en retirant les feuilles jusqu'à ce que vous arriviez au petit noyau. Dans un grand bol, mélangez les feuilles avec la cuillère à soupe d'huile d'olive restante,  $\frac{1}{4}$  de cuillère à thé de sel et les câpres, en massant l'huile dans les feuilles pour les enrober. Disposez les feuilles en une seule couche sur une plaque de cuisson.

Placez le saumon et les chou de Bruxelles dans le four et faites-les rôtir jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette mais soit encore rose au centre, de 10 à 12 minutes, et que les feuilles soient dorées et croustillantes, de 12 à 15 minutes. Répartissez le céleri-rave fouetté dans des assiettes, garnissez-les de filets de saumon et finissez avec les feuilles de chou de Bruxelles et les câpres. Arrosez le saumon avec le jus de citron et servez chaud. (Cela donne 4 portions.)