

# CASSEROLE DE SAUMON GRILLÉ, SAUCE CRÉMEUSE AUX TOMATES SÉCHÉES



Portions 4

Préparation 30 minutes

Cuisson 25 minutes

Particularités

Une recette facile, délicieuse et bien onctueuse. C’est tout ce que ça prend pour être heureux!

## INGRÉDIENTS

### Sauce crémeuse aux tomates séchées

- 1 tasse (250 ml) de lait de coco en conserve (non léger), bien brassé
- 1 tasse (180 g) de tomate fraîche en cubes
- 1/2 tasse (100 g) de tomates séchées
- 1/3 tasse (80 ml) de bouillon de poulet
- 2 gousses d’ail, hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- 1 c. à thé (5 ml) d’herbes de Provence
- 1 c. à thé (5 ml) d’origan séché
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de flocons de piment fort

### Casserole de saumon

- 1 c. à soupe (15 ml) d’huile d’olive
- 1 tasse (170 g) de pancetta en dés
- 1 oignon rouge, émincé
- 1/2 tasse (100 g) de tomates séchées
- 1 1/2 tasse (40 g) de bébés épinards
- 1/2 tasse (15 g) de basilic frais
- 4 pavés de saumon sans la peau
- Paprika, pour saupoudrer
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

### Sauce crémeuse aux tomates séchées

1. Dans un mélangeur, mixer tous les ingrédients de la sauce jusqu’à l’obtention d’une texture lisse. Réserver.

### Casserole de saumon

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l’huile à feu moyen-élevé et faire revenir la pancetta jusqu’à ce qu’elle soit bien croustillante. Réserver dans une assiette et garder le gras de cuisson dans la poêle.
3. Dans la même poêle, ajouter l’oignon et faire revenir 5 minutes à feu moyen, en brassant. Ajouter les tomates séchées et cuire encore 3 minutes. Ajouter la sauce, les épinards et le basilic, et bien mélanger. Retirer du feu immédiatement.
4. Assaisonner les filets de saumon de paprika, de sel et de poivre, et les déposer dans la poêle. Parsemer de la pancetta réservée et cuire au four de 15 à 18 minutes.



### Bon à Savoir

La pancetta contient parfois du gluten ou des produits laitiers. Lisez bien la liste des ingrédients si vous avez des allergies ou des intolérances alimentaires.

Si vous n’appréciez pas le goût du lait de coco, ne soyez pas inquiets, car il n’est pas perceptible dans cette recette : les autres ingrédients prennent le dessus!

Vous pouvez aussi remplacer le lait de coco par la même quantité de crème de soya de type Belsoy.