



Pâtes au saumon, sauce à l'orange et au fenouil

Temps de préparation : 30 minutes
Niveau : facile

Ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de saumon ASC Escal
200g de pâtes au choix
2 oignons
2 beaux fenouils
1 gousse d'ail
200ml de bouillon de légumes
3 oranges
1 pincée de sel
100ml de crème fraîche
De l'huile d'olive
100ml de vin blanc
Sel, poivre



Préparation :

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Sortir les pavés de saumon de leur emballage, les déposer dans un plat allant au four et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Une fois que le four est chaud, y faire cuire le saumon pendant environ 20 minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée.
4. Peler et hacher finement les oignons. Laver les fenouils et les couper en petits dés.
5. Peler et écraser la gousse d'ail pour l'ajouter plus tard à la sauce.
6. Presser les oranges et filtrer le jus à l'aide d'une passoire afin de retirer la pulpe.
7. Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les oignons et les dés de fenouil. Ajouter une pincée de sel, et déglacer avec du vin blanc (optionnel) puis laisser réduire.
8. Ajouter ensuite le bouillon de légumes, l'ail pressé, le jus d'orange et la crème fraîche. Laisser cuire 10 à 15 minutes.
9. Enfin, assaisonner encore la sauce avec du poivre.
10. Dresser sur assiettes les pâtes, le saumon avec la sauce à l'orange et au fenouil.