

Gratin terre mer

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de saumon
- 300 g épinards frais
- 180 g de patate douce
- 100 g de pomme de terre
- 20 cl de lait ribot
- 1 oignon
- 1 citron
- 2 CS d'huile d'olive
- quelques feuilles de coriandre

Préparation :

1. Préparation des légumes : épluchez les patates douces et la pomme de terre, nettoyez les feuilles d'épinards, Coupez les légumes en morceaux et émincez l'oignon.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et l'oignon. Après quelques minutes, versez les épinards et couvrez la poêle avec un couvercle.
3. Quand les épinards ont bien réduit, ajoutez les patates douces et les morceaux de pomme de terre avec un fond d'eau, assaisonnez et faites mijoter pendant 15 à 20 minutes.
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Dans un plat à gratin, versez le lait ribot et le jus d'un citron, assaisonnez.
6. Coupez le saumon en morceaux assez épais, versez-les dans le plat puis pour terminer ajoutez les légumes.
7. Enfourez pour 20 minutes.
8. Au moment de servir, vous pouvez compléter votre plat avec quelques feuilles de coriandre ou de persil et le savourer bien chaud.

