

## Saumon à l'oseille, riz sauvage



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 20 mn

*Dans les années 60, les Frères Troisgros mettent à l'honneur l'une des recettes les plus célèbres de la gastronomie : l'escalope de saumon à l'oseille. Voici l'occasion pour moi de revisiter ce classique en utilisant l'oseille de notre jardin congelée aux beaux jours.*

### Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 125 g d'oseille
- 50 ml de vin blanc sec
- 2 échalotes
- 150 ml de crème florette
- huile d'olive
- sel
- 1 verre de mélange 3 riz - dose pour 2 personnes
- poivre

### Préparation

- 1 Eplucher et faire revenir les échalotes hachées dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Ajouter le vin blanc sec et laisser réduire à feu doux. Ajouter la crème fraîche et assaisonner.
- 3 Ajouter l'oseille et mixer aussitôt.
- 4 Cuire le riz 15 minutes dans de l'eau bouillante. Ce mélange "3 riz" se compose de riz long grain étuvé (74%), de riz rouge (14%) et de riz sauvage (13%).
- 5 Cuire les pavés de saumon avec un filet d'huile et les assaisonner.
- 6 Disposer le riz chaud au fond des assiettes. Poser le saumon sur le riz et napper de sauce à l'oseille.

Proposé par



#### La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

