



Poêlée de saumon aux poivrons



Ingrédients

- Pour 4 personnes
- 4 pavés de saumon
- 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 poivron jaune lavés et coupés en fines lanières
- estragon coupé surgelé
- le jus d'1 citron
- sel, poivre



Préparation

- Faire dorer les pavés de saumon dans une poêle à revêtement anti-adhésif à feu vif, sans ajout de matières grasses.
- Déglacer régulièrement avec le jus de citron.
- Réserver dans une assiette.
- Faire revenir les lanières de poivrons dans la même poêle. Déglacer avec un peu d'eau, si nécessaire.
- Puis y déposer les pavés de saumon et laisser cuire 10 mn.
- Saupoudrer d'estragon au moment de servir.

