

# Netto

## DÉLICE CHRONO

N°15

### RÔTI DE SAUMON AUX ÉPINARDS ET CHÈVRE FRAIS AUX HERBES ET AMANDES



 4 PERSONNES  20 MIN  
 PAS DE REPOS  25 MIN

### VOTRE PANIER NETTO

2 FILETS DE SAUMON FRAIS  
500 G D'ÉPINARDS SURGELÉS  
250 G DE CHÈVRE FRAIS  
1 C. À CAFÉ D'ANETH  
1 C. À CAFÉ DE CIBOULETTE  
50 G D'AMANDES EFFILÉES  
4 PINCÉES DE SEL  
4 TOURS DE MOULIN À POIVRE  
3 CL D'HUILE D'OLIVE

### ≡ PRÉPARATION ≡

- Préchauffez le four à 200° C.
- Décongelez les épinards et enlevez l'excédent d'eau en pressant fortement dessus, puis assaisonnez-les avec du sel.
- Mélangez grossièrement le chèvre frais avec l'aneth et la ciboulette. Salez et poivrez.
- Déposez un filet de saumon côté peau sur une planche à découper.
- Étalez les épinards dessus puis le chèvre frais assaisonné. Saupoudrez ensuite d'amandes effilées.
- Recouvrez avec le second filet de saumon puis ficelez le tout en serrant bien comme un rôti.
- Huilez légèrement un plat à four et faites cuire le rôti de saumon environ 20 min.

### 💡 L'ASTUCE DU CHEF

VOUS POUVEZ ACCOMPAGNER VOTRE RÔTI DE SAUMON  
AVEC UN RIZ PILAF CUIT AU BOUILLON DE LÉGUMES.