



## Mini-cocotte de saumon au fenouil et aux carottes

04/12/2019 à 14h50

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 400 g de saumon
- 4 carottes
- 1/2 bulbe de petit fenouil
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 cuillères à soupe de crème de soja
- 2 cuillères à café de court bouillon
- 2 cuillères à café d'aneth
- sel, poivre du moulin

### Préparation :

- Pelez les carottes et découper les en fines rondelles;
- Découpez le fenouil en 2 puis détachez les feuilles. Coupez-les en petits dés;
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole puis ajoutez les carottes et le fenouil;
- Poivrez et salez;
- Couvrez et laissez cuire 20 min en remuant de temps en temps;
- Préchauffez le four à 180°C (th.6);
- Portez à ébullition une casserole d'eau avec le court-bouillon. Une fois l'ébullition atteinte, éteignez le feu et plongez le saumon dans l'eau;
- Couvrez et laissez cuire 10 min;
- Egouttez le saumon avant de le déposer dans les cocottes sur un lit de légumes;
- Déposez sur le saumon le reste des légumes;
- Versez dans chaque cocotte 2 à 3 c à s de crème de soja;
- Fermez les cocottes et les faites cuire 15 minutes.