**Saumon avec sauce chaude à l'avocat**

**crème culinaire
épinards
purée de pommes de terre
huile d'olive
bouillon de légumes**

**saumon frais
chou romanesco
sel et poivre
aneth
ciboulette
avocat
jus de citron**

Faites cuire le romanesco à la vapeur pendant une dizaine de minutes. L'assaisonnement n'est pas nécessaire.

La sauce chaude à l'avocat se prépare comme suit : retirez la chair des avocats mûrs et passez-la au mixeur avec un peu de jus de citron et de bouillon de légumes. Assaisonnez avec du poivre et du sel.

Ajoutez de la crème culinaire et réchauffez la sauce juste avant de l'utiliser. Ne pas porter à ébullition.

Le ragoût d'épinards est une purée de pommes de terre classique à laquelle on ajoute des épinards mixés.

Le saumon est frit dans l'huile d'olive et assaisonné de poivre, de sel et d'aneth.

Terminez ce plat avec un brin d'aneth et de la ciboulette.