**Filets de saumon sauvage à la toscane**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2021/04/filets-de-saumon-sauvage-a-la-toscane-p1010241-r-copy.jpg) **Pour 5 Croquants-Gourmands**

**- 5 filets de** [**saumon**](https://recettes.de/saumon)  
**- 2 càs d'huile d'olive**  
**- 20 g de beurre**  
**- 3 gousses d'ail**  
**- 400 g de** [**tomates cerises**](https://recettes.de/tomate-cerise)  
**- 250 g de jeunes feuilles d'**[**épinards**](https://recettes.de/epinards)  
**- 200 g de crème liquide**  
**- 40 g de** [**parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **râpé**  
**- 1 càs de persil ciselé**  
**- 1 càs de basilic ciselé**  
**- Jus de citron**

Saler et poivrer les filets de poisson.  
Les faire dorer dans l'huile chaude, 6 minutes côté chair  
puis entre 3 minutes côté peau.  
Réserver.  
Dans la même poêle faire fondre le beurre.  
Y faire blondir l'ail épluché, dégermé et haché finement pendant 1 minute.  
Ajouter les tomates coupées en deux, saler et poivrer.  
Lorsque les tomates commencent à se friper, incorporer les feuilles d'épinards  
et les [**laisser tomber**](https://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/).  
Ajouter la crème, le parmesan et les herbes.  
Porter à ébullition puis laisser frémir pendant environ 3 minutes.  
Lorsque la sauce a bien réduit, remettre les filets de saumon.  
Laisser mijoter pendant encore 3 minutes en arrosant le poisson de sauce.  
Arroser de quelques gouttes de jus de citron et vérifier l'assaisonnement.  
Servir bien chaud avec des quartiers de citron.