



#### Poissons

# Pavé de saumon au miel et piment



30 min 15 min 15 min

376

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

**CALORIES** 

#### Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Dans un plat creux, mélanger le jus d'orange, le miel, la purée de piments d'Espelette et l'huile d'olive.
- 2 Y faire mariner les pavés de saumon cru en les retournant plusieurs fois pendant 1 heure.

## Étape 2

Préparation et cuisson des poivrons

- 1 Laver les poivrons puis les couper en deux.
- 2 Ôter les pépins et le blanc des poivrons à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Tailler les poivrons en fines lanières à l'aide d'un couteau
- 4 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle puis mettre les poivrons.
- 5 Laisser cuire à couvert pendant 30min environ en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- Réserver au chaud jusqu'au dressage.

## Étape 3

Ingrédients pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la marinade

10 cl Jus d'orange

1 c. à soupe **Miel** 

1 c. à café Purée de piment

1 c. à café Huile d'olive

#### Ingrédients pour le saumon

4 Pavé(s) de saumon

1 c. à soupe Huile d'olive

4 pincée(s) Sel

10 g Poivre noir

### Ingrédients pour les poivrons

- 1 Poivron(s)
- 1 Poivron(s)
- 1 Poivron(s)
- 1 Huile d'olive
- 1 Sel
- 1 Poivre

# Cuisson des pavés

- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, ajouter les pavés de saumon égouttés et les faire cuire environ 3 à 4 minutes sur chaque face.
- En fin de cuisson, ajouter le reste de la marinade dans la sauteuse et poursuivre la cuisson pendant 4, 5 minutes le temps que la marinade réduise et forme un caramel.
- Éteindre le feu et arroser les pavés avec la sauce caramélisée.

## Étape 4

# Dressage

- Disposer les poivrons émincés dans des assiettes et dresser les pavés dessus.
- Parsemer les saumons d'une pincée de fleur de sel et d'une pincée de poivre puis servir.