



Poissons

Pavé de saumon au miel et piment



30 min 15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

376

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 éminceur.
- 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.
- 6 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

- 1** 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.
- 2** 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.
- 3** Éteindre le feu et arroser les pavés avec la sauce caramélisée.

Étape 4

Dressage

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