Poissons

Saumon au vert

40 min	30 min	10 min	0	603
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson des légumes

1. Porter deux grandes casseroles d'eau salée à ébullition.
2. Equeuter et laver soigneusement les épinards.
3. Préparer le brocoli.
4. Plonger les épinards dans la première casserole et compter 2 minutes de cuisson après reprise de l'ébullition.
5. Pour plus de saveur, faire fondre les épinards frais dans une grande poêle sur feu vif pendant 3 minute.
6. Plonger les fleurettes de brocolis dans la seconde casserole et compter 10 minutes de cuisson après reprise de l'ébullition.
7. Egoutter séparément les légumes.
8. Les rafraîchir sous un filet d'eau froide pour qu'ils gardent leur couleur verte.
9. Il est aussi possible de rafraîchir les légumes dans une récipient rempli d'eau et de glaçons.
10. Presser les épinards contre la paroi de la passoire pour retirer un maximum d'eau.
11. Réserver la moitié des épinards et des brocolis et verser le reste dans le bol d'un blender.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pavés de saumon

- 4 **Pavé(s) de saumon**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Fleur de sel**
- 1 **Poivre noir**

Ingrédients pour la sauce au vert et les légumes

- 1 **Gros sel**
- 600 g **Epinard**
- 500 g **Brocoli**
- 100 g **Fromage ail et fines herbes**
- 1 c. à café **Fumet de poisson déshydraté**
- 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 10 cl **Eau**

Ingrédients pour le réchauffage des légumes

- 20 g **Beurre**

Étape 2

Cuisson du saumon

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle.
2. Ajouter les pavés de saumon.
3. Poivrer et couvrir pour éviter les projections.
4. Cuire pendant 10 minutes en retournant régulièrement le poisson pour qu'il dore sur toutes ses faces.
5. Saupoudrer de fleur de sel.

Étape 3

Préparation de la sauce

1. Préparer un bain marie.
2. Sélectionner une casserole et un saladier adaptés pour réaliser un bain-marie. Pour plus de confort, le saladier doit pouvoir reposer sur les bords de la casserole et sa base doit juste être en contact avec l'eau bouillante.
3. Dans le bol du blender contenant les brocolis et les épinards, ajouter le fumet de poisson déshydraté, l'eau, le fromage frais et la crème fleurette.
4. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce fluide et homogène.
5. Réchauffer la sauce au bain marie.

Étape 4

Préparation des légumes

1. Dans une seconde poêle, faire fondre le beurre.
2. Ajouter les légumes et les laisser réchauffer, à couvert, sur feu doux jusqu'au moment du service.

Étape 5

Dressage

1. Répartir les légumes au fond des assiettes chaudes.
2. Déposer dessus un pavé de saumon.
3. Verser la sauce au vert dans des bols individuels, les déposer sur les assiettes et servir.