



Poissons

Pavé de saumon à l'oseille



| | | | | |
|---------------|---------------|--------------|----------|------------|
| 26 min | 20 min | 6 min | 0 | 448 |
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | CALORIES |

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pavés et la sauce à l'oseille

4 **Pavé(s) de saumon**
1 **Echalote(s)**
0.5 botte(s) **Oseille**
1 dl **Vin blanc**
2 dl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du pavé de saumon à l'oseille

- 1 Parer et laver les pavés. Réserver.
- 2 Éplucher et ciseler l'échalote.
- 3 Effeuille et ciseler l'oseille préalablement lavée et séchée.
- 4 Dans une casserole, verser le vin blanc, l'oseille et l'échalote.
- 5 Porter à ébullition et faire réduire de moitié.
- 6 Ajouter la crème et porter de nouveau à ébullition pendant 1 minute. Vérifier l'assaisonnement et réserver au chaud.
- 7 Dans une poêle anti-adhésive, saisir les pavés côté peau, couvrir et laisser cuire 3 minutes.
- 8 Retourner les pavés et arrêter la cuisson après 3 minutes.
- 9 Les pavés doivent être légèrement rosés.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les pavés dans des assiettes et napper de

sauce tout autour.

- 2 Faire des petits points sur les pavés avec la sauce et servir.