



Poissons

# Pavé de saumon sauce verte



**26 min** **20 min** **6 min** **0** **577**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les pavés

4 **Pavé(s) de saumon**  
1 dl **Vin blanc**  
1 branche(s) **Thym**  
1 feuille(s) **Laurier**  
1 **Gros sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour la sauce verte

1 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
1 c. à soupe **Moutarde**  
2 dl **Huile d'arachide**  
0.5 botte(s) **Oseille**  
0.5 botte(s) **Estragon**  
0.5 botte(s) **Persil plat**  
0.5 botte(s) **Cerfeuil**

## Étape 1

### Préparation du poisson

- 1 Parer et laver les pavés de saumon, réserver.
- 2 Dans une casserole, déposer les pavés de saumon, ajouter le vin blanc, le thym, le laurier, du gros sel, du poivre et recouvrir d'eau à hauteur.
- 3 Porter à ébullition et laisser frémir pendant 5 minutes. Eteindre et laisser les pavés refroidir dans le court bouillon.
- 4 Ôter les pavés du court-bouillon, les essuyer avec du papier absorbant et réserver au frais.

## Étape 2

### Préparation de la sauce verte

- 1 Effeuilier et laver les herbes.
- 2 Préparer un saladier d'eau avec des glaçons.
- 3 Porter une casserole d'eau à ébullition. Jeter les herbes dans l'eau bouillante pendant 1 minute et rafraîchir immédiatement dans l'eau glacée.
- 4 Egoutter et presser les herbes. Hacher finement.
- 5 Mettre le jaune d'oeuf avec la moutarde dans un bol. Puis verser doucement l'huile en filet tout en mélangeant

au batteur.

- 6 Ajouter les herbes. Vérifier l'assaisonnement et rectifier si nécessaire.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Dresser les pavés froids sur des assiettes et napper de sauce.
- 2 Décorer le saumon avec du persil et servir.