



Poissons

Pavé de saumon en croûte de pavot



26 min **20 min** **6 min** **0** **567**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saumon

4 **Pavé(s) de saumon**
50 g **Graines de pavot**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

1 **Echalote(s)**
2 **Orange(s)**
20 g **Sucre semoule**
1 dl **Vin blanc**
1 dl **Crème liquide (fleurette)**
100 g **Beurre**

Étape 1

Préparation du pavé de saumon en croûte de pavot

- 1 Parer et laver les pavés.
- 2 Les sécher avec du papier absorbant, puis les saler et les poivrer sur leurs deux faces.
- 3 Dans une assiette creuse, verser le pavot et paner les deux faces de chaque pavé.
- 4 Prélever les zestes d'une orange à l'aide d'un zesteur. Réserver pour le dressage.
- 5 Éplucher et ciseler l'échalote puis presser les oranges dans un presse-agrumes.
- 6 Dans une casserole, verser le jus d'orange, le sucre, le vin blanc, et l'échalote.
- 7 Porter à ébullition et faire réduire de moitié.
- 8 Ajouter la crème et porter de nouveau à ébullition. Hors du feu, monter la sauce au beurre à l'aide d'un fouet.
- 9 Réserver au chaud.
- 10 Dans une poêle anti-adhésive, saisir les pavés pendant 3 minutes de chaque côté à couvert sur feu doux.
- 11 Le feu ne doit pas être trop vif car la croûte de pavot risquerait de brûler. Les pavés doivent être légèrement rosés.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les pavés sur des assiettes et verser la sauce dans des ramequins individuels.
- 2 Déposer les ramequins sur les assiettes à côté des pavés.
- 3 Décorer l'assiette de zestes d'orange et servir.