



Poissons

Brochettes de saumon à l'estragon



35 min **30 min** **5 min** **0** **489**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les brochettes

4 **Pavé(s) de saumon**
1 botte(s) **Estragon**
0.5 **Poivron(s)**
0.5 **Poivron(s)**
0.5 **Poivron(s)**
8 **Tomate(s) cerise**
1 dl **Crème liquide (fleurette)**
1 dl **Vin blanc**
5 cl **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Parer, laver et couper chaque pavé en 4 ou 5 morceaux réguliers. Réserver.
- 2 Équeuter et ciseler l'estragon.
- 3 Enrober les morceaux de saumon dans la moitié de l'estragon mélangé à l'huile d'olive, réserver.
- 4 Dans une casserole, verser le vin blanc et le reste d'estragon.
- 5 Porter à ébullition et faire réduire de moitié, ajouter la crème et porter de nouveau à ébullition. Réserver au chaud.
- 6 Préparer et émincer les poivrons.

Étape 2

Montage et cuisson des brochettes

- 1 Monter les brochettes selon l'envie en alternant cubes de poivron et saumon.
- 2 Terminer par une tomate cerise à chaque extrémité.
- 3 Déposer les brochettes sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et enfourner à 220°C (Th.7-8) pendant 5 minutes.

4 Les brochettes doivent être légèrement rosées.

5 Servir avec la crème à l'estragon.

Étape 3

Dressage

1 Sortir les brochettes du four et verser la sauce dans des bols individuels.

2 Dresser les brochettes sur les bols de sauce et servir aussitôt.