



Poissons

Tresse de saumon sauce vierge



15 min 10 min 5 min 0 420
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la tresse et la sauce

600 g **Filet(s) de saumon**
0.5 botte(s) **Basilic**
5 cl **Huile d'olive**
3 cl **Vinaigre balsamique**
50 g **Oignon(s)**
10 **Olives noires**
50 g **Câpres**
0.5 **Poivron(s)**
0.5 **Poivron(s)**
0.5 **Poivron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la tresse de saumon sauce vierge

- 1 Parer, laver et couper le filet de saumon dans le sens de la longueur en lanières régulières de 1 cm d'épaisseur.
- 2 Tresser délicatement les lanières de saumon.
- 3 Les déposer sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 4 Équeuter et ciseler le basilic. Réserver.
- 5 Tailler les poivrons en brunoise, bien retirer les pépins et les parties blanches.
- 6 Hacher les olives.
- 7 Éplucher et ciseler l'oignon.
- 8 Faire une vinaigrette avec l'huile et le vinaigre, puis ajouter tous les éléments préparés en amont plus les câpres.
- 9 Assaisonner de sel et de poivre et mélanger le tout.
- 10 A l'aide d'un pinceau, lustrer les tresses avec un peu d'huile d'olive et enfourner à 220°C (Th.7-8) pendant 5 minutes.
- 11 Les tresses doivent être légèrement rosées.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les tresses du four et les dresser sur des assiettes.
- 2 Napper avec la sauce vierge et servir.