Virginie Guitard

Poissons

Blanquette de saumon

50 min	15 min	35 min	0	494
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la blanquette

- 4 **Pavé(s) de saumon**
- 200 g **Poireau**
- 200 g **Champignon(s) de Paris**
- 200 g **Pois gourmands**
- 50 cl **Fumet de poisson**
- 200 g **Crème fraîche épaisse**
- 1 c. à soupe **Moutarde**
- 1 c. à soupe **Moutarde ancienne**
- 1 botte(s) **Estragon**
- 1 botte(s) **Oseille**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Retirer la première feuille du poireau puis le fendre avec un couteau. Le passer légèrement sous l'eau pour retirer la terre.
2. Découper le poireau en rondelles assez épaisses et réserver dans un saladier.
3. Découper les extrémités des haricots plats et retirer le fil si nécessaire. Les couper en petits tronçons et réserver dans un saladier.
4. Retirer la base du pied des champignons et retirer la peau du chapeau à l'aide d'un couteau d'office. Les couper en deux dans la longueur et réserver dans un saladier.
5. Couper les pavés de saumon en trois dans la largeur et réserver sur une assiette.
6. Effeuiller puis émincer l'estragon et l'oseille à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.

Étape 2

Cuisson

1. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter

les poireaux et les champignons puis laisser cuire à feu très doux pendant une dizaine de minutes.

2. Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Ajouter les haricots et les faire cuire pendant 1 à 2 minutes.
3. Egoutter les haricots dans une passoire puis les passer sous l'eau froide pour fixer la couleur et stopper la cuisson. Réserver dans la casserole.

Étape 3

Finition

1. Remuer les poireaux et les champignons. Verser le fumet de poisson et faire bouillir. A ébullition, verser la crème et remuer.
2. A la reprise de l'ébullition, ajouter les morceaux de saumon et laisser frémir pendant 10 minutes.
3. Lorsque le saumon est cuit, ajouter la moutarde et la moutarde à l'ancienne.
4. Ajouter les haricots plats et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Ajouter les herbes ciselées.

Étape 4

Dressage

1. Disposer un peu de sauce et de légumes sur une assiette de service. Dresser les morceaux de saumon par dessus.
2. Napper à nouveau de sauce et ajouter quelques haricots plats et un peu d'estragon et d'oseille ciselés. Servir.