Nicolas Duquenoy

Poissons

Cannellonis de courgettes au saumon, poireaux et pomme de terre

1h45	1h	45 min	0	566
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Éplucher les pommes de terre avec un économe et les couper en deux puis en petits morceaux. Réserver dans un saladier.
2. Couper les poireaux en deux tronçons puis en quatre dans la longueur avant de l'émincer. Réserver dans un saladier.
3. Éplucher et ciseler les échalotes. Réserver dans un ramequin.
4. Éplucher et couper l'ail en deux. Ôter le germe et réserver.
5. Couper les extrémités des courgettes puis à l'aide d'une mandoline, détailler des rubans. Réserver dans un plat.

Étape 2

Cuisson des légumes

1. Déposer le beurre dans une casserole et faire chauffer.
2. Lorsqu'il est bien chaud, ajouter les échalotes émincées et la gousse d'ail. Les faire suer sans les colorer.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le cannelonnis

- 500 g **Saumon**
- 4 **Courgette**
- 2 **Poireau**
- 2 **Pomme(s) de terre**
- 0.5 litre(s) **Bouillon de volaille**
- 20 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Echalote(s)**
- 30 g **Beurre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Persil plat**

3 Ajouter les poireaux et les pommes de terres. Mélanger et laisser suer une dizaine de minutes sur feu moyen. Assaisonner de sel et de poivre.

4 Quand les légumes on bien fondu, mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille. Laisser cuire une dizaine de minutes.

5 Une fois le bouillon réduit, ajouter la crème liquide et mélanger. Laisser réduire à nouveau une dizaine de minutes sur feu doux.

6 Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Quand l'eau bout, y plonger les rubans de courgette pendant 30 secondes.

7 Après 30 secondes, les égoutter avec une écumoire et les plonger dans un saladier d'eau glacée.

8 Égoutter les poireaux et les pommes de terre dans un chinois placé au dessus d'un saladier. Réserver le jus pour faire la sauce.

9 Égoutter les courgettes avec l'écumoire et les déposer dans un plat.

Étape 3

Montage des cannellonis

1 A l'aide d'un couteau éminceur, tailler le saumon en longues tranches.

2 Dérouler une feuille de film alimentaire sur une planche à découper en plaçant le rouleau du film alimentaire derrière la planche pour le caler.

3 Placer les bandes de courgette sur le film en les superposant légèrement.

4 Disposer le parmentier de poireaux et de pommes de terre au centre des courgettes. Poser deux tranches de saumon sur le parmentier.

5 Assaisonner de sel et de poivre. Rouler le cannelloni en enveloppant le saumon et en s'assurant que le papier film ne rentre pas dedans.

6 Exercer une légère pression aux extrémités du cannelloni pour le serrer. Celui ci va être poché il doit donc être hermétique.

7 Rabattre les côtés et rouler sur un ou deux tours avant de couper le film.

8 Porter une grande casserole d'eau à ébullition. A frémissement, baisser le feu et plonger le boudin de cannelloni dans l'eau. Laisser cuire 7 à 8 minutes.

9 Réchauffer le jus de cuisson des légumes dans une casserole. Il servira de sauce.

10 Après 7 minutes, sortir le cannelloni de l'eau.

Étape 4

Dressage

1 S'assurer que le raccord des courgettes soit en dessus, côté assiette.

2 Délicatement, couper une extrémité du cannelloni. Tirer

le film d'une main et tenir l'extrémité du cannelloni de l'autre.

3 Verser un peu de sauce autour et décorer d'un brin de persil. Le plat est prêt à être dégusté.