


Poissons

Dos de saumon rôti piqué de tapenade, légumes croquants


45 min 30 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

700

CALORIES

Étape 1

Préparation du beurre tapenade

- 1 Ciseler la moitié de la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Ciseler le persil.
- 3 Réserver dans un bol.
- 4 Réaliser le beurre composé en mettant les olives et les anchois dans un robot puis mixer.
- 5 Ajouter le persil et la ciboulette puis mixer.
- 6 Ajouter le beurre en morceaux, du poivre et mixer de nouveau.
- 7 Racler la farce à l'aide d'une spatule, remplir une poche à douille.
- 8 Dresser des bâtonnets de beurre sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- 9 Réserver au congélateur.
- 10 Pour réaliser le beurre sans robot, hacher tous les ingrédients et les incorporer au beurre pommade avec une spatule de façon homogène.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saumon

4 Pavé(s) de saumon
1 c. à soupe Huile d'olive
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le beurre tapenade

10 g Olives vertes
5 g Filet(s) d'anchois
100 g Beurre
1 botte(s) Ciboulette
0.5 botte(s) Persil plat
1 Poivre

Ingrédients pour les légumes croquants

200 g Pousses de soja
200 g Carotte(s)
160 g Céleri-Branche
2 c. à soupe Huile d'olive

Étape 2

Préparation des légumes croquants

- 1 Éplucher la carotte à l'aide d'un économiseur et tailler les extrémités à l'aide d'un couteau d'office. Réserver.
- 2 Enlever les fils du céleri qui se trouvent en surface et réserver sur une assiette.
- 3 Retirer la partie racine des pousses de soja pour ne garder que la partie la plus tendre.
- 4 Laver tous les légumes dans un saladier d'eau froide.
- 5 Tailler la carotte et le céleri en julienne puis réserver dans un bol.
- 6 Ciseler grossièrement le reste de ciboulette, réserver dans un bol.

Étape 3

Préparation du poisson

- 1 Sortir le beurre du congélateur.
- 2 Utiliser soit une aiguille à larder soit un couteau d'office.
- 3 Technique n°1 : insérer l'aiguille à larder dans le saumon puis introduire un bâtonnet de beurre et ressortir l'aiguille.
- 4 Effectuer cette opération vite car le beurre ramollit très vite.
- 5 Technique n°2 : insérer la lame du couteau d'office dans le saumon puis insérer un bâtonnet de beurre. Réserver.

Étape 4

Cuisson des légumes et du saumon

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 2 Poivrer et saler les dos de saumon.
- 3 Déposer les dos de saumon dans la poêle côté peau à l'aide de pinces de cuisine. Les faire saisir sur feu vif.
- 4 Dans une casserole, faire réduire le vinaigre balsamique avec du poivre et du sel sur feu vif.
- 5 Ajouter l'huile d'olive dans le vinaigre, réserver au chaud.
- 6 Faire chauffer une autre poêle avec de l'huile d'olive et du sel.
- 7 Quand la poêle est chaude, ajouter les juliennes de céleri et de carottes.
- 8 Saler et poivrer les légumes.
- 9 Vérifier la cuisson des saumons, les retourner quand le saumon est cuit aux 3/4. Laisser ensuite cuire pendant quelques minutes et réserver.
- 10 Ajouter le soja dans les carottes et le céleri. Mélanger.
- 11 Ôter la poêle de légumes du feu, ajouter la ciboulette puis mélanger.

Étape 5

Dressage

- 1 Égoutter le saumon sur du papier absorbant. Avec une

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour la vinaigrette

5 cl **Huile d'olive**

10 cl **Vinaigre balsamique**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 branche(s) **Cerfeuil**

— paire de ciseaux, découper une moitié de la peau du saumon.

2 Dresser le saumon sur une assiette.

3 Ajouter les légumes.

4 Faire chauffer de nouveau la vinaigrette, l'huile et le vinaigre ne doivent pas être mélangés mais dissociés.

5 Napper l'assiette et les légumes de vinaigrette à l'aide d'une cuillère à soupe.

6 Déposer une petite branche de cerfeuil sur le saumon et servir.