

*Poissons*

# Duo de saumon et saumon fumé, petit ragoût de chou-fleur et de brocoli, sauce soja



**35 min** **20 min** **15 min** **0** **708**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le duo de saumons

4 **Pavé(s) de saumon**  
4 tranche(s) **Saumon fumé**  
1 trait **Huile d'olive**  
25 g **Beurre**

### Ingrédients pour le petit ragoût

1 **Brocoli**  
1 **Chou(x)-fleur(s)**  
100 g **Lardon(s)**  
20 cl **Crème liquide (fleurette)**  
1 **Oignon(s)**  
1 trait **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**  
1 **Gros sel**

### Ingrédients pour le

## Étape 1

Cuisson du brocoli et du chou fleur

- 1 Séparer le brocoli et le chou fleur en sommités. Réserver dans un saladier.
- 2 Faire chauffer une grande casserole d'eau salée sur feu vif et porter à ébullition.
- 3 Lorsque l'eau bout, plonger les sommités de chou et de brocoli dans la casserole.
- 4 Préparer un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson des légumes.
- 5 Vérifier la cuisson des légumes en plantant la pointe de la lame d'un couteau dedans. Ils doivent rester légèrement croquants.
- 6 Égoutter les légumes et les plonger dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire pendant 2 minutes pour bien les rafraîchir.
- 7 Égoutter les légumes et les réserver sur une assiette couverte de papier absorbant.

## Étape 2

### Préparation du ragoût

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher l'oignon puis le ciseler avec un couteau éminceur. Réserver.
- 2 Faire chauffer une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.
- 3 Lorsque l'huile est chaude, faire revenir les oignons ciselés et les lardons avec une cuillère en bois sur feu moyen.
- 4 Lorsque les oignons commencent à suer, déglacer avec de la crème liquide, ajouter les choux et les brocolis.
- 5 Laisser mijoter sur feu doux jusqu'à ce que les légumes soient de nouveau chauds et liés avec la crème.

## dressage

1 **Graine(s) germée(s)**  
4 trait **Sauce soja**

## Étape 3

### Cuisson du duo de saumon

- 1 Pendant la cuisson du ragoût, préparer le poisson.
- 2 A l'aide d'un couteau éminceur, réaliser une incision dans l'épaisseur des pavés de saumon sans aller jusqu'au bout.
- 3 Ouvrir délicatement les pavés de saumon, insérer une tranche de saumon fumé pliée.
- 4 Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et le beurre.
- 5 Lorsque la matière grasse est moussante, déposer les pavés de saumon dans la poêle, les cuire en veillant à ce que le saumon fumé reste cru.
- 6 Dès que l'une des faces des pavés est cuite, les retourner et faire cuire l'autre face. Débarrasser.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Napper une partie de l'assiette de sauce soja puis dresser le duo de saumon dessus à l'aide d'une spatule.
- 2 Disposer le ragoût de légumes à côté du saumon.
- 3 Décorer de graines germées et d'un trait de crème issu du ragoût puis servir.