

Poissons

Saumon rôti et purée de petits pois à la menthe, roquette au citron



35 min 10 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

555

CALORIES

Étape 1

Préparation de la purée de petits pois

- 1 Porter à ébullition une marmite d'eau salée.
- 2 Ecosser les petits pois et les débarrasser dans un saladier.
- 3 Utiliser des petits pois congelés pour gagner du temps ou quand ce n'est pas la saison.
- 4 Ajouter des feuilles de menthe.
- 5 Mettre les petits pois et la menthe dans l'eau bouillante pendant 45 secondes.
- 6 Enlever les petits pois et la menthe de l'eau à l'aide d'une écumoire après 45 secondes de cuisson.
- 7 Mettre les petits pois et la menthe directement dans le blender même s'il sont encore gorgés d'eau.
- 8 Ajouter la crème épaisse, le sel, l'huile d'olive, et l'eau dans le blender.
- 9 Ajouter d'abord une partie de l'eau seulement, n'ajouter le reste que si nécessaire.
- 10 Mixer jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la purée de petits pois

1 botte(s) **Menthe fraîche**
700 g **Petits pois**
1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 **Sel**
1 c. à café **Huile d'olive**
4 c. à soupe **Eau**

Ingrédients pour le saumon

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

Ingrédients pour le dressage

250 g **Roquette**
1 **Citron(s)**
1 **Sel**

Étape 2

1 Poivre

Cuisson du saumon

- 1 Vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes dans les filets de saumon et les retirer si nécessaire à l'aide de la lame d'un couteau.
- 2 Rincer le couteau utilisé pour ôter les arêtes.
- 3 Faire chauffer une grande poêle anti-adhésive sur feu fort.
- 4 Assaisonner les filets de sel et de poivre.
- 5 Verser de l'huile d'olive dans la poêle.
- 6 Mettre le saumon côté peau au fond de la poêle avant qu'elle ne soit trop chaude, il ne faut pas que ça crépite.
- 7 Presser le saumon pour qu'il adhère bien à la casserole et que la peau puisse bien croustiller.
- 8 Laisser cuire jusqu'à ce que la peau soit bien croustillante et la chair cuite aux 3/4 puis retourner pour cuire l'autre côté.
- 9 Arroser le saumon avec le jus de cuisson pendant qu'il cuit.
- 10 Ôter le saumon de la poêle dès qu'il est cuit.

Étape 3

Dressage

- 1 Mettre la roquette dans un saladier.
- 2 Presser le citron au-dessus de la salade.
- 3 Assaisonner avec du sel et du poivre, mélanger.
- 4 Dresser la purée de petits pois au centre de l'assiette. Tapoter l'assiette pour s'assurer que la purée s'étale bien.
- 5 Mettre le saumon sur la purée, peau vers le haut.
- 6 Décorer le saumon avec la salade et servir.