

Pavé de saumon rôti, sauté de tagliatelles de légumes et haricots coco, sauce hollandaise à la ciboulette fraîche

Recette pour 4 personnes



Description

Un plat haut en couleurs et en fraîcheur.

L'astuce du chef

Vous pourriez remplacer le saumon par des pétoncles, et la ciboulette par de l'aneth.

Ingrédients

Pour le saumon

- 4 Unité(s) Pavé de saumon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la garniture

- 1 Unité(s) Courgette
- 2 Unité(s) Carotte
- 1 Unité(s) Haricots coco (540ml)
- 2 Unité(s) Échalote
- 100 Ml Vin blanc
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce hollandaise

- 2 Unité(s) Oeuf
- 15 Ml Vinaigre de vin blanc
- 100 Gr Beurre
- 1 Unité(s) Citron
- 0.25 Botte(s) Ciboulette
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Pour la mise en place

Zestez le citron et pressez le pour en récupérez le jus. Épluchez les carottes et utilisez un économe pour découpez de fine lanière de carottes et de cougette. Ciselez l'échalote et la ciboulette. Séparez le jaune du blanc d'œuf pour n'en récupérer que le jaune.

Pour la sauce hollandaise

Dans une casserole, faites fondre le beurre doucement et écumez toutes les impuretés qui montent à la surface. Ne récupérez que le beurre clarifié en le séparant bien du petit lait présent au fond de la casserole. Réservez au chaud. Dans un bol, réunissez les jaunes d'œufs et le vinaigre. Sur un bain-marie, fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Retirez du feu et incorporez le beurre clarifié petit à petit, en fouettant constamment. Salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez doucement le jus de citron, la ciboulette et réservez au chaud.

Pour le saumon

Retirez la peau des pavés de saumon et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Assaisonnez de sel et poivre et parsemez de zeste de citron. Cuire au four 8 à 10 minutes.

Pour la garniture

Dans une grande poêle, versez un filet d'huile d'olive et sautez les Tagliatelles de légumes 2 à 3 minutes. Ajoutez les haricots cocos égouttés et les échalotes et faites sauter le tout. Ajoutez le vin blanc et réduire de moitié, salez et poivrez.

Pour le dressage

Dans votre assiette, dressez les Tagliatelles, posez un pavé de saumon sur le dessus et nappez de sauce hollandaise à la ciboulette fraîche.

Bon appétit!