

Ratatouille confite, pavé de saumon, crème à l'ail et origan - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette très méditerranéenne pour faire rentrer le soleil dans votre cuisine.

L'astuce du chef

Plus vous laisserez le saumon au four plus il deviendra sec. À vous de gérer la cuisson à votre goût. 10 minutes pour translucide, 12 minutes pour une cuisson bien cuit, 15 minutes si vous aimez votre poisson très cuit.

Bon appétit

Ingrédients

Ratatouille

- 0.50 Unité(s) Aubergine
- 1 Unité(s) Courgette
- 1 Unité(s) Tomate
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Unité(s) Poivron jaune
- 0.50 Cuil. à thé Piment d'espelette
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- 3 Branche(s) Thym
- 6 Feuille(s) Persil plat
- Huile végétale
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Saumon et crème à l'ail

- 2 Unité(s) Pavé de saumon
- 0.75 Tasse(s) Crème 35% à cuisson
- 1 Cuil. à soupe Poudre d'ail
- 1 Cuil. à soupe Origan séché
- Huile végétale
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre à **350 F°**

Mise en place

Lavez l'aubergine et les courgettes, coupez-les en petits cubes (brunoise).

Videz vos poivrons, coupez-les en lanières puis en petits cubes (brunoise).

Épluchez l'oignon rouge puis ciselez-le finement.

Épépinez la tomate puis coupez-la en petits cubes.

Épluchez les gousses d'ail, hachez-en une partie.

Effeuillez le thym.

Faites chauffer votre four à 375F

Ratatouille

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faites revenir l'oignon, l'ail et le thym. Réservez dans un petit bol.

Dans la même poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir les poivrons avec une pincée de sel. Réservez. dans un bol.

Répétez la même opération avec la courgette, la tomate et l'aubergine, toujours avec une petite pincée de sel à chaque cuisson de chaque légumes.

Dans un bol, réunissez les légumes, ajoutez le vinaigre balsamique, le piment d'Espelette (ou du poivre si vous en avez pas). Ne sealez pas, c'est déjà fait à chaque étape.

Saumon et crème à l'ail

Dans une poêle allant au four (donc sans plastique sur le manche), verser une cuil. à thé d'huile végétale et une cuillère à thé de beurre. Faites chauffer jusqu'à frémissement.

Salez votre saumon et saisissez-le sur le côté de la peau dans la poêle. Après 2 minutes à feu moyen élevé, tournez-le et ajoutez la crème, l'ail en poudre et l'origan.

Mettez la poêle au four environ 10-12 minutes dans votre four chaud.

Dans une belle assiette, placez la ratatouille au centre, déposez le pavé de saumon dessus et décorez autour avec la crème ail et origan. Décorez avec de belles feuilles de persil plat.

Bon appétit!