

Saumon basse température, caramel au sirop d'érable et Ricard , petits pois, lardons et estragon

Recette pour 4



Description

Morceaux de saumon cuits en cuisson lente dans un four à basse température.

Accompagnés de petits pois façon paysanne au parfum anisé et caramel au sirop d'érable.

Ingrédients

Pour le saumon

- 2 Unité(s) Pavé de saumon
- 5 Ml Graines d'anis
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Pour la garniture paysanne

- 200 Gr Lard fumé
- 1 Unité(s) Oignon
- 1 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail
- 150 Ml Vin rouge
- 100 Ml Fond de veau
- 300 Gr Petits pois
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Pour le caramel d'érable

- 200 Ml Sirop d'érable
- 10 Ml Pastis
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **230 F°**

Pour le saumon

Taillez chacun de vos pavés de saumon en deux, salez et poivrez au goût puis, dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, colorez chaque morceau seulement côté peau et pendant 2 minutes. Débarrassez immédiatement sur une plaque allant au four munie d'un papier parchemin et déposez sur chaque morceau quelques graines d'anis.

Mettez au four à 230°F et cuire environ 15 à 20 minutes, ou moins selon votre goût.

Pour la garniture paysanne

Dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, colorez à feu moyen votre oignon préalablement ciselé, ainsi que l'ail émincé, le thym effeuillé et le lard taillé en lardons.

Une fois la coloration obtenue, ajoutez les petits pois, laissez cuire quelques minutes et ajoutez le vin rouge. Laissez réduire de moitié, puis ajoutez le fond de veau et laissez cuire à feu doux 10 minutes.

Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez aussitôt.

Pour le caramel d'érable

Dans une casserole, mettez le sirop d'érable et le pastis, puis laissez réduire de moitié.

Bon appétit!