



Pavé de saumon lardé

Temps de préparation: 50 minutes

Niveau: compliqué

Ingrédients pour 2 personnes:

2 pavés de saumon bio
4 tranches de poitrine de porc fumée
5g de caviar de hareng
20g de beurre
½ cuillère à café de raifort
15g d'échalotes
15cl de crème fluide
10cl de fumet de poisson
10cl de vin blanc sec
15g de mélange de germes
1cl d'huile d'olive extra vierge
2,5cl d'huile d'arachide



Préparation :

1. Décongeler les pavés de saumon bio. Émincer les échalotes, les faire réduire dans une casserole avec le vin blanc. Rajouter le fumet et laisser cuire à feu moyen 15 minutes. Passer au chinois, rajouter la crème et laisser réduire 4 minutes à feu doux.
2. Incorporer 10g de beurre en plusieurs fois à l'aide d'un fouet ou d'un mixer, rajouter le raifort hors du feu et bien mélanger. Réserver cette sauce au raifort au chaud.
3. Préchauffer le four à 180°C. Assaisonner les pavés de saumon de sel, poivre, et les envelopper avec les tranches de poitrine.
4. Déposer les portions de saumon dans une poêle antiadhésive chaude avec l'huile d'arachide et 10g de beurre à feu moyen. Les faire cuire 3 minutes par côté. Terminer la cuisson du poisson 2 à 3 minutes au four selon la cuisson souhaitée.
5. Dresser le saumon dans des assiettes creuses chaudes, déposer sur chaque morceau de poisson une quenelle de caviar de hareng. Terminer par la sauce légèrement émulsionnée et un petit bouquet de germes assaisonné d'huile d'olive.