

Saumon à la croûte de sel

Beurre blanc aux agrumes, légumes en julienne épicés

Temps de réalisation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 6 personnes :

Ingrédients :

1 filet de saumon de 780 g
1 courgette
2 carottes
1 cuillère à café de gingembre
4 cl d'huile d'olive
3 échalotes
sel fin et poivre du moulin

Sauce aux agrumes:
1 orange, 1 pamplemousse
150 g de beurre doux
1 cuillère à soupe de miel
sel fin
2 échalotes

Pâte à sel :

0,500 kg de farine
300 g de gros sel
2 verres d'eau
5 cuillères à café de lavande

Préparation :

- . Préchauffer le four à 210°C (th 7).
- . Mettre dans une bassine la farine, le gros sel et la lavande. Remuer le tout.
- . Ajouter l'eau et former une boule.
- . Rincer le filet de saumon à l'eau froide, et le mettre dans du papier absorbant. Retirer les arrêtes.
- . Retirer la peau du filet et le couper en 6 morceaux homogènes.
- . Diviser la pâte en 6 morceaux.
- . Etaler la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier de cuisson.
- . Entourer chaque morceau de poisson avec la pâte et fermer hermétiquement.
- . Couper les excédants.
- . Cuire au four pendant 20 minutes à 210°C.
- . Eplucher les échalotes et les ciseler.
- . Eplucher les carottes et les tailler en julienne ainsi que la courgette.
- . Faire suer dans une sauteuse les échalotes avec de l'huile d'olive, puis les carottes. En fin de cuisson ajouter la courgette et le gingembre à couvert et à feu doux. Assaisonner.

Sauce aux agrumes :

- . Prélever le zeste de l'orange et du pamplemousse en le coupant en fins bâtonnets et les faire blanchir pendant 1 minute.
- . Eplucher et ciseler les échalotes.
- . Presser l'orange et le pamplemousse, puis incorporer ce jus dans une casserole avec le miel, les zestes et les échalotes. Faire réduire de moitié et monter avec le beurre en pommade. Ajouter un peu de sel fin.

Présentation :

- . Ouvrir délicatement la croûte et laisser échapper les premières vapeurs. Déposer au centre de l'assiette la julienne de légumes, puis lever les filets. Verser un cordon de sauce aux agrumes autour de l'assiette.