

Saumon rose poché et sa fondue de poireau safrané

Temps de préparation : 15 min – Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pavés ou darnes de saumon
- 200 g de carottes
- 200 g d'oignons
- 1 verre de vin blanc
- Thym
- Laurier
- 1 pincée de gros sel, poivre et 1 pincée de grains de poivre
- 600 g de poireaux
- 40 g de beurre soit 10g/pers (=15 pulvérisations d'huile)
- 1 échalotte
- ½ citron
- Un sachet de « spigol » (safran)
- 10 cl de crème liquide à 5%

Etapes de préparations :

- 1) Commencez à éplucher les échalotes, les carottes et nettoyez les poireaux en gardant que la partie blanche. Emincez-les en tronçons.
- 2) Faites revenir uniquement les échalotes et les poireaux dans une casserole avec le beurre à feu doux couvert durant 25 min en remuant toutes les 5 min puis salez, poivrez à votre goût. Ajoutez alors la crème, le jus de citron et le safran.
- 3) Dans une autre casserole, mettre les carottes et 2l d'eau froide, ajouter le gros sel. Laisser cuire environ 10 minutes puis ajouter les oignons coupés en rondelles, le thym et le laurier.
- 4) Laisser cuire 5 minutes, ajouter le vin blanc et porter à l'ébullition et ajouter les grains de poivre. Couper le feu et laisser refroidir. Vous pouvez prélever un peu de court bouillon et l'ajouter à votre fondue de poireau
- 5) Lorsque le court-bouillon est froid, placer les darnes ou pavés de saumon dans le court bouillon. Le saumon doit être recouvert.
- 6) Démarrer à plein feu, mais faites attention : le poisson ne doit jamais bouillir, il faut baisser le feu et laisser frémir sur le coin du feu. Le poisson est cuit lorsque la chair se détache légèrement sous la pression du doigt.
- 7) Servir le saumon et la fondue de poireaux bien chaud.