

Bouchée à la reine au saumon, sauce beurre Nantais, haricots verts et tomates à l'ail

Recette pour 4 personnes



Description

Feuilletage individuel (bouchée à la reine) garni de saumon en cuisson lente, nappé d'une sauce crémeuse blanche. Accompagné d'haricots verts et d'une demi tomate cuite au four.

L'astuce du chef

Pour le même procédé avec une grosseur de feuilletage pour plusieurs personnes, cela prend le nom de vol au vent.

Plongez un légume vert dans une eau glacée, cela permettra de fixer la chlorophille et donc de garder un légume bien vert.

Ingrédients

Feuilletage Bouchée à la Reine

- 1 Unité(s) Feuille(s) de feuilletage
- 1 Unité(s) Oeuf
- 2 Cuil. à soupe Eau
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Saumon

- 4 Morceau(x) Pavé de saumon
- 4 Cuil. à thé Moutarde de dijon
- 25 Ml Vinaigre de riz
- 20 Ml Sauce soya allégée
- 1 Cuil. à thé Miel
- 1 Unité(s) Oignon vert
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Garnitures, Haricots verts, Tomates

- 600 Gr Haricots verts
- 2 Unité(s) Tomate
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 225 Ml Chapelure japonaise (panko)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Sauce beurre Nantais

- 2 Cuil. à soupe Concentré de fumet de poisson
- 15 Gr Beurre
- 50 Ml Vin blanc
- 1 Unité(s) Échalote française
- 50 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 225 Ml Crème 35% à cuisson

- Beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Montage

Placez votre Bouchée à la Reine (feuilletage) sur le côté de votre assiette, faites sauter le petit chapeau du feuilletage.

Remplissez la bouchée de saumon cuit, déposez-en sur le côté du feuilletage dans l'assiette.

Arrosez généreusement de votre sauce au beurre Nantais. Déposez vos haricots verts et la tomate gratinée dans l'assiette.

Déposez une petite pousse en décoration.

Sauce beurre Nantais

Dans une casserole, faites suer l'échalote avec une noix de beurre et une pincée de sel pendant 1 minute. Ajoutez le vin blanc et le vinaigre balsamique et laissez réduire de moitié. Ajoutez la crème 35% ainsi que 10 g de beurre et le fumet de poisson. Fouettez tranquillement jusqu'à une première ébullition. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Garniture, haricots verts et tomates à l'ail

Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez les haricots verts durant 7-8 minutes, une fois bien tendres et encore croquants, égouttez-les et plongez-les dans une eau glacée (fixer la chlorophille).

Déposez vos demi tomates sur une plaque allant au four avec un papier cuisson. Assaisonnez les tomates de sel et poivre.

Dans un bol, mélangez votre ail haché avec le panko et l'huile d'olive, déposez généreusement sur les tomates. Placez vos tomates au four durant 10 min.

Saumon

Dans un plat allant au four, versez une partie de l'huile d'olive et déposez les morceaux de saumon. Badigeonnez le saumon de moutarde, arrosez d'huile d'olive et de vinaigre de riz. Poivrez et versez la sauce soya et le miel liquide sur le saumon, puis dispersez l'échalote ciselée. Faites cuire durant 12 à 16 minutes, suivant la grosseur des morceaux.

Feuilletage

Prendre une feuille de feuilletage (abaisse), détaillez 8 ronds à l'aide d'un emporte-pièce (env. 8 cm de diamètre). À l'aide d'un autre emporte-pièce plus petit (env. 4 cm de diamètre), prenez quatre de vos ronds de pâte, puis réalisez un trou bien au centre. Vous allez donc vous retrouver avec quatre ronds pleins et quatre anneaux de pâte feuilletée.

Passez un pinceau d'eau froide sur la surface des ronds pleins puis déposez dessus sans déborder un anneau de pâte.

À l'aide du dos d'un couteau, exercez une petite entaille tout autour de votre feuilletage, en vous assurant avec votre doigt d'une petite pression tout en tournant autour de votre rond de feuilletage. Cela vous permettra de bien sceller vos deux ronds de feuilletage ensemble.

À l'aide d'un pinceau, étalez légèrement et régulièrement votre dorure sur la surface uniquement de l'anneau.

Il ne vous reste plus qu'à enfourner vos bouchées à la Reine dans votre four chaud pour une durée d'environ 20-30 minutes suivant votre four.

Mise en place

Équeutez (coupez) les haricots verts (uniquement la partie qui s'accroche à la branche).

Lavez et coupez les tomates en deux sur le sens de l'équateur.

Épluchez l'échalote grise puis ciselez-la finement.

Épluchez la gousse d'ail et hachez-la finement.

Nettoyez et ciselez l'oignon vert.

Mélangez un oeuf avec une cuillère à soupe d'eau, pour réaliser votre dorure (cuisson feuilletage).

Bon appétit!