

Mi-cuit de saumon, brunoise de chorizo rôti, purée de d'haricot coco montée à l'huile d'olive, coriandre fraîche, salade verte |

Recette pour 4 personnes

Description

Recette simple, qui vous permettra de mettre en valeur l'essentiel des goûts qui composent cette recette.

Ingrédients

Mi-cuit de saumon

- 4 Pavé(s) Filet de saumon
- 25 Gr Beurre
- 30 Ml Huile d'olive
- 2 Branche(s) Coriandre fraîche
- Sel et poivre

Purée de coco

- 1 Boite(s) Haricots coco (540ml)
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 15 Ml Huile d'olive
- 50 Ml Lait
- 2 Branche(s) Feuille(s) de thym
- 100 Gr Chorizo espagnol
- Sel et poivre

Salade verte

- 4 Poignée(s) Mix de salade
- 55 Ml Vinaigrette maison
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **255 F°**

Mise en place

Retirez la peau du saucisson chorizo, le détaillez en brunoise (petits cubes)

Mi-cuit de saumon

Dans une poêle chaude, ajoutez une noisette de beurre et l'huile d'olive, déposez délicatement vos morceaux de saumon à saisir, d'un seul côté. Déposez vos morceaux de saumon mi-cuit sur une plaque allant au four. Au moment de servir, nous placerons notre plaque dans le four pour environ 3 minutes.

Purée de coco et chorizo

Haricot coco

Dans une casserole avec de l'huile d'olive, faites suer l'ail avec le thym.

Ajoutez les haricots coco et couvrez légèrement avec le lait.

Cuire 10 minutes à feu moyen, réalisez ensuite la purée dans le robot culinaire en faisant attention à la quantité de liquide de cuisson. La purée ne doit pas être trop liquide.

Assaisonnez en sel et poivre, et un filet d'huile d'olive.

Chorizo

Faites revenir la brunoise de chorizo dans une poêle sur un feu moyen sans matière grasse, attention de ne pas trop les sécher.

Vinaigrette

Dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre de votre choix, l'huile d'olive, puis assaisonnez de sel et poivre.

Montage

Déposez un joli tapis de purée de coco au fond de l'assiette, déposez dessus le saumon, finalisez avec une belle cuillère à soupe de chorizo sur l'ensemble.

Finalisez avec la coriandre.

Mettez la salade dans un bol à part idéalement.

Bon appétit!