

Pavé de saumon en croûte de moutarde Maille à la Provençale, risotto de quinoa, sauce hollandaise à la ciboulette fraîche, salade tiède de haricots jaunes à l'échalote française

Recette pour 4 personnes



Description

Sur le fond d'une assiette, un joli tapis de risotto de quinoa rouge.
Un morceau de saumon déposé sur le risotto, nappé d'une sauce hollandaise, parsemée de ciboulette.

Accompagné d'une salade tiède de haricots jaunes.

L'astuce du chef

Pour la Hollandaise, faites attention à ne pas trop rester sur le bain-marie, vous risqueriez de cuire les oeufs (brouillés), faites des va-et-vient.

Ingrédients

Pavé de saumon

- 4 Unité(s) Pavé de saumon
- 300 Gr Moutarde maille provençale
- 4 Cuil. à soupe Crème 35% à cuisson
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Cuil. à soupe Miel
- 1 Unité(s) Échalote

- Huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre

Sauce hollandaise

- 2 Unité(s) Jaune d'œuf

Risotto de quinoa

- 300 Gr Quinoa rouge
- 200 Ml Vin blanc
- 1 Litre(s) Bouillon de légumes
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 85 Gr Parmesan râpé

- Huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre

Salade de haricots jaunes

- 750 Ml Haricots jaunes congelés

- 15 Ml Vinaigre de vin blanc
- 100 Gr Beurre clarifié
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 3 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre
- 0.50 Unité(s) Oignon
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 35 Ml Huile d'olive
- 2 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **257 F°**

Mise en place

Préparez votre bouillon de poulet.

Dans un grand volume d'eau bouillante, faites cuire l'orge 12 minutes. Égouttez-bien et rincez à l'eau froide.

Ciselez l'oignon rouge, la ciboulette et l'échalote.

Pressez un jus de citron.

Épluchez et ciselez votre oignon.

Saumon, moutarde provençale

Dans un plat allant au four, disposez une partie de l'huile d'olive au fond et déposez les morceaux de saumon, badigeonnez les morceaux de moutarde provençale Maille, arrosez d'huile d'olive. Poivrez le saumon et versez la sauce soya et le miel liquide. Dispersez l'échalote verte ciselée et terminez en versant la crème. Faites cuire 25 minutes.

Risotto de quinoa rouge

Dans une grande casserole avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon rouge à feu moyen dans l'huile pendant 2 à 3 minutes. Incorporez le quinoa précuit, puis déglacez au vin blanc.

Terminez la cuisson du quinoa avec le bouillon de poulet. Une fois la texture désirée, retirez du feu et ajoutez quelques noix de beurre et le parmesan râpé. Rectifiez l'assaisonnement de sel et poivre.

Sauce hollandaise

Dans une casserole, faites fondre le beurre doucement et écumez si nécessaire. Ne récupérez que le beurre clarifié en le séparant bien du petit lait présent au fond de la casserole. Réservez au chaud.

Dans un bol, réunissez les jaunes d'œufs et le vinaigre. Sur un bain-marie, fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Retirez du feu et incorporez le beurre clarifié petit à petit, en fouettant constamment. Salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez doucement le jus de citron, la ciboulette et réservez au chaud.

Salade de haricots jaunes

Dans un grand volume d'eau salée et bouillante, plongez vos haricots jaunes congelés, durant 6-8

minutes.Égouttez-les et plongez-les dans un bol d'eau glacée (glaçons).Une fois bien égouttés à nouveau, réservez-les sur votre comptoir.Au moment de servir, dans une poêle chaude avec de l'huile, faites revenir légèrement votre oignon.Ajoutez-y vos haricots jaunes et l'ail hors du feu, faites-les revenir 30 secondes. Versez le tout dans un bol, ajoutez le vinaigre balsamique et assaisonnez.

Finition

Sur une assiette ronde, déposez le saumon au centre. Placez ensuite la salade de haricots à coté. Réalisez quelques belles quenelles de quinoa ici et là. Finalement, mettez de jolis points de sauce hollandaise de différentes grandeurs autour du saumon.

Bon appétit!