

Pavé de saumon en cuisson lente, badigeonné à la moutarde au miel, sauté de champignons et fenouil au cumin - Version pour atelier virtuel

Recette pour 2 personnes



Description

Une méthode maison pour faire une cuisson lente. Cette recette a des airs asiatiques.

L'astuce du chef

Il est très important de s'assurer de la bonne température et du temps de cuisson pour le saumon. Ce dernier restera alors très moelleux.

Ingrédients

Pour le saumon

- 2 Portion(s) Filet de saumon sans peau
- 15 Ml Sauce soya
- 0.50 Unité(s) Échalote
- 25 Ml Crème 35%
- 15 Ml Huile d'olive
- 10 Ml Vinaigre de riz
- 40 Gr Moutarde au miel
- 15 Ml Miel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir du moulin

Pour le fenouil et champignons

- 0.50 Bulbe(s) Fenouil
- 15 Ml Huile de canola
- 0.50 Casseau(x) Champignons de paris
- 1 Cuil. à thé Graines de cumin
- 2 Tour(s) de moulin Poivre noir du moulin
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 125 Ml Bouillon de légumes
- 4 Branche(s) Coriandre fraîche

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **257 F°**

À prévoir avant le cours Vidéo

Igrédients

Lavez les légumes, préparez le bouillon de légumes, épluchez l'échalote.

Matériels

- 1 planche à découper, 1 couteau chef (grand) + 1 couteau d'office (petit)
- 1 plat avec rebords allant au four
- 1 spatule large (idéalement) + 1 paire de pince
- 3 cuillères à soupe et 1 fourchette
- 1 casserole (bouillon) + 1 poêle (légumes)
- 1 spatule en bois

Préparation pour le saumon

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 au miel, arrosez d'huile d'olive et de vinaigre de riz. Poivrez le saumon et versez la sauce soya et le miel liquide. Dispersez l'échalote ciselée et terminez en versant la crème. Cuire 25 minutes.

Préparation pour le fenouil et les champignons

Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir les champignons coupés en quartiers jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Émincez votre fenouil, ajoutez-le aux champignons avec le cumin, et poursuivez la cuisson quelques minutes. Assurez-vous de garder du croquant dans la cuisson du fenouil. Deux minutes avant la fin, ajoutez le bouillon et assaisonnez. Hors du feu, ajoutez la coriandre.

Bon appétit!