

Pavé de saumon, en cuisson lente, pommes de terre pilées à l'ail confit, sauce vierge aux noix de pins et câpres

Recette pour 4

Description

Pavé de saumon, cuit sous vide (sinon à l'unilatéral), cela vous assure une cuisson parfaite, accompagné d'une sauce vierge rafraichissante.

L'astuce du chef

Cette recette peut s'adapter à d'autres sortes de protéines, par contre il faudra faire varier les températures et les temps de cuisson.

Ingrédients

Saumon

- 4 Unité(s) Filet de saumon
- 5 Gr Fleur de sel
- 10 Gr Poivre noir du moulin
- 1 Unité(s) Thermocirculateur

Pommes de terre pilées en avec ses lardons

- 500 Gr Pommes de terre grelots
- 50 Gr Beurre
- 1 Tête(s) Ail

Sauce vierge

- 200 Gr Tomates cerises
- 1 Unité(s) Échalote française
- 25 Gr Noix de pin
- 20 Gr Câpres
- 3 Branche(s) Coriandre
- 30 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 200 Ml Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**

Mise en place

Mettre la tête d'ail entière en papillote et cuire au four 35 minutes, Coupez les tomates en quatre suivant la grosseur. Hachez grossièrement la coriandre.

Saumon

Remplissez votre récipient d'eau pour recevoir le thermo-circulateur et programmez-le à 49°C (120.2°F). Placez dans votre sac sous vide les pavés de saumon, (sinon optez pour la cuisson à l'unilatéral en gardant la peau du saumon).

Cuisson thermocirculateur

Mettez-le sous-vide. Quand votre eau est à température, plongez votre sac sous-vide pendant 45 mn minimum. Sortez le saumon du sac assaisonnez et saisissez-le (si vous le souhaitez) le saisir à la poêle côté peau simplement, juste pour lui donner une belle coloration. Servir.

Cuisson Unilatéral

Dans une poêle chaude avec huile d'olive, saisir les pavés de saumon sur la peau uniquement, assurez-vous qu'une fois le saumon bien saisi durant environ 1 à 2 minutes, arrêtez la cuisson, ensuite, les déposez sur une plaque. Au moment de servir, il faudra juste les enfourner 2 à 3 minutes pour les finaliser.

Purée de pomme de terre

Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide et salée. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Égouttez puis écrasez la pomme de terre à l'aide d'un presse-purée. Incorporez l'ail confit dans la pommes de terre pilée et assaisonnez de sel et poivre. Réservez. Dans une poêle chaude faite revenir les lardons jusqu'à coloration, puis réservez sur un papier absorbant, puis mélangez avec la patate pilée.

Sauce vierge

Rôtir les noix de pin au four 4 minutes sur une plaque de cuisson ou bien simplement dans une poêle sur la cuisinière.

Summergez les noix de pins chaudes dans de l'huile d'olive, cela permettra une infusion qui apportera beaucoup à votre sauce vierge.

Mélangez tous les ingrédients de la sauce vierge. Assaisonnez de sel et de poivre

Montage de l'assiette

Déposez le saumon dans chaque assiette, dressez la purée de pommes de terre à l'emporte pièce et garnissez de sauce vierge.

À vous de faire aller votre imagination.

Bon appétit!