

Pot Mason de saumon, purée de chou-fleur aux oignons caramélisés, sauce vierge

Recette pour 4 personnes



Description

Pavé de saumon cuit à l'étouffé dans un pot Mason avec une purée lisse de chou-fleur aux oignons caramélisés, et accompagné d'une sauce vierge aux herbes fraîches.

L'astuce du chef

Utilisez des choux-fleurs violets lorsqu'ils sont en saison afin d'obtenir des pot Mason très colorés.

Ingrédients

Pour le pot Mason de saumon purée de chou-fleur

- 2 Unité(s) Pavé de saumon
- 1 Unité(s) Chou-fleur
- 2 Unité(s) Oignon
- 100 Ml Crème 35%
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Pour la sauce vierge

- 10 Unité(s) Tomates cerises
- 1 Unité(s) Citron
- 30 Ml Noix de pin
- 1 Unité(s) Échalote
- 5 Branche(s) Persil
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Émincez l'oignon. Coupez les têtes du chou-fleur. Coupez les tomates cerise en petits dés. Ciselez très finement l'échalote. Ciselez finement le persil. Coupez le pavé de saumon en deux. Pressez le citron afin d'en récupérer le jus.

Préparation de la purée de chou-fleur

Dans une casserole, déposez une noix de beurre et faites revenir les oignons. Faites-les caraméliser

puis ajoutez le chou-fleur. Salez, poivrez et mélangez pendant 3 minutes. Ajoutez de l'eau à hauteur et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. Égouttez le chou-fleur et placez-le dans la cuve d'un robot culinaire. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse puis ajoutez la crème liquide. Rectifiez l'assaisonnement.

Préparation de la sauce vierge

Dans une poêle antiadhésive, faites sauter les pignons de pin à sec pendant 3 minutes afin de les dorer. Réservez-les dans un bol puis ajoutez-y les dés de tomates, l'échalote et le persil. Mélangez. Ajoutez un peu de jus de citron et un filet d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Composition et cuisson des pots Mason

Dans chaque pot Mason, déposez de la mousseline de chou-fleur jusqu'au 1/4. Placez un demi-pavé; de saumon sans peau puis recouvrez d'une cuillère à soupe de sauce vierge. Fermez hermétiquement le pot. Déposez vos pots dans une casserole à moitié remplie d'eau chaude. Laissez chauffer à petite ébullition pendant 15 minutes.

Dressage de vos assiettes

Servez le saumon directement dans le pot Mason. Ou renversez les pots dans des assiettes creuses et servez avec le reste de la sauce vierge.

Bon appétit!