

# 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!**