

Saumon en cuisson lente, carotte fane au miel, poireau brûlé, sauce moutarde soya |

Recette pour 4 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.

En ce qui concerne la cuisson des carottes, nous vous présentons ici la technique de la carotte Vichy (idéalement , avec l'eau de Vichy bien sûr !).

Ingrédients

Pour le saumon

- 4 Unité(s) Filet de saumon sans peau
- 30 Ml Sauce soya
- 75 Gr Échalote
- 50 Ml Crème 35%
- 30 Ml Huile d'olive
- 15 Ml Vinaigre de riz
- 30 Gr Moutarde au miel
- 25 Ml Miel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir du moulin
- Sel et poivre

Pour les carottes et les poireaux

- 8 Unité(s) Carotte fane
- 5 Gr Poivre noir du moulin
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 12 Feuille(s) Coriandre
- 300 Gr Poireau
- 30 Ml Sirop d'érable
- 12 Feuille(s) Coriandre
- Sel et poivre

Préparation

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

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 les carottes au miel et poireaux

Carottes

Détaillez vos carottes fanes en rondelles (3 mm max d'épaisseur). Faites-les revenir dans une casserole avec du beurre, mouillez avec un verre d'eau et ajoutez l'ail, baissez le feu, couvrez, laissez mijoter.

Goûtez une rondelle pour vérifier la cuisson, assurez-vous de garder un peu de croquant, ajoutez le miel, sel et poivre. Au dernier moment, ajoutez la ciboulette avec les carottes, mélangez et servez.

Poireaux

Réalisez des tronçons de 6 cm avec le tube du poireau. Coupez les en deux sur la hauteur. Passez-les sous l'eau si nécessaire, dans une poêle chaude avec du beurre, déposez les demi tronçons côté plat dans la poêle.

Ajoutez un peu d'eau; à couvert, laissez-les mijoter doucement pour les cuire. Vérifiez la cuisson délicatement à l'aide de la pointe d'un couteau, vous devriez être capable de transpercer les tronçons, gardez tout de même un peu de résistance.

Ensuite, retournez sur une plaque les tronçons de poireau, face plate vers le haut, assaisonnez de sel et de poivre. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de sirop d'érable, puis passez-les sous le Broil de votre four, de manière à les brûler.

Montage

Dans votre assiette, déposez le saumon sur le côté, les carottes à côté, ensuite finalisez avec 3 moitiés de poireaux brûlés sur le saumon.

Arrosez le tout du jus de cuisson du saumon, déposez quelques feuilles de coriandre sur les poireaux.

Bon appétit!