

Saumon en cuisson lente, moutarde et sauce soya, Pilaf de quinoa aux tomates séchées, huile d'herbes, pétales d'échalote grise |

Recette pour 4 portions



Description

Pièce du filet de saumon, relevé à la moutarde et soya, avec un Quinoa réalisé comme un riz Pilaff, agrémenté de tomates séchées.

L'astuce du chef

On peut remplacer le quinoa par l'orge, le riz. La cuisson du saumon est primordiale pour avoir cette sensation de saumon fondant.

Ingrédients

Préparation du saumon

- 4 Morceau(x) Filet de saumon sans peau
- 100 Ml Crème 35% à cuisson
- 45 Ml Sauce soya
- 80 Gr Moutarde à l'ancienne maille
- 10 Gr Poivre noir du moulin
- 15 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Échalote
- 25 Ml Miel
- 15 Ml Vinaigre de riz

- Sel et poivre
- Huile végétale

Pilaff de Quinoa

- 200 Ml Quinoa rouge
- 75 Gr Échalote française
- 75 Gr Tomates séchées
- 45 Ml Huile d'olive
- 6 Tour(s) de moulin Poivre noir du moulin
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 625 Ml Bouillon de poulet
- 45 Ml Vin blanc

- Sel et poivre
- Huile végétale

Garnitures décoratives

- 2 Unité(s) Échalote française
- 1 Branche(s) Basilic
- 2 Branche(s) Estragon
- 100 Ml Huile d'olive

- Sel et poivre

- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **260 F°**

Préparation du saumon

Dans un plat allant au four, disposez une partie de l'huile d'olive au fond et déposez les morceaux de saumon, badigeonnez de moutarde les morceaux, 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. Faites cuire 25 minutes.

Pilaff de quinoa

Ciselez vos tomates séchées, les échalotes françaises. Faites le zeste de citron. Dans une casserole, attendrissez les échalotes dans le beurre. Ajoutez le quinoa et les tomates séchées, remuez jusqu'à ce que le beurre prenne une teinte noisette. Ajoutez le vin et laissez réduire presque à sec. Ajoutez le bouillon et salez. Portez à ébullition, couvrez et réduisez la chaleur au minimum. Faites cuire environ 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, et pour les cinq dernières minutes, retirez le couvercle. À la toute fin avant de servir, mélangez vos zestes dans le Pilaff.

Garnitures décoratives

Épluchez vos échalotes françaises puis coupez-les dans le sens de la hauteur. Posez la partie plate de l'échalote grise dans le fond d'une poêle chaude, de manière à lui apporter une coloration. Laissez refroidir, puis défaites l'échalote comme des pétales de fleur. Réservez au chaud. Prenez le vert de l'échalote, les branches de basilic et d'estragon, plongez-les dans une casserole d'eau bouillante 30 secondes, et faites-les refroidir aussitôt dans la glace. Épongez-les sur un papier absorbant, et placez toute la verdure dans un blender avec la moitié de l'huile d'olive. Blendez en ajoutant le reste de l'huile d'olive, puis passez l'ensemble dans un chinois étamine muni d'un filtre étamine.

Montage de l'assiette

Dans une assiette ronde et plate, placez une belle grosse cuillère de Pilaff au quinoa au centre de l'assiette. Déposez dessus un morceau de saumon, et arrosez abondamment de jus de cuisson au soya. Parsemez votre assiette de pétales d'échalote grise, et finissez avec un filet d'huile d'herbes sur l'ensemble de l'assiette. Quelques pousses ici et là.

Bon appétit!