

Saumon en cuisson lente, risotto de quinoa, sauce hollandaise à la ciboulette fraîche

Recette pour 4 personnes



Description

Sur le fond d'une assiette, un joli tapis de risotto de quinoa rouge. Un morceau de saumon déposé sur le risotto, nappé d'une sauce hollandaise, parsemée de ciboulette.

L'astuce du chef

Attention avec les bouillon de poulet concentrés que vous trouvez dans le commerce, le sel est déjà très présent dans le produit en lui-même.

Ingrédients

Saumon

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

Risotto de quinoa

- 300 Gr Quinoa rouge
- 200 Ml Vin blanc
- 1 Litre(s) Bouillon de poulet
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 4 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 85 Gr Parmesan râpé

Sauce hollandaise

- 2 Unité(s) Jaune d'œuf
- 15 Ml Vinaigre de vin blanc
- 100 Gr Beurre clarifié
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 3 Tour(s) de moulin Poivre blanc

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **257 F°**

Mise en place

Préparez votre bouillon de poulet. Dans un grand volume d'eau bouillante. Ciselez l'oignon rouge, la ciboulette et l'échalote. Pressez un jus de citron.

Saumon en cuisson lente

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, 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.

Risotto de quinoa rouge

Dans une grande casserole avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon rouge à feu moyen dans l'huile pendant 2 à 3 minutes. Incorporez le quinoa, puis déglacez au vin blanc. Terminez la cuisson du quinoa avec le bouillon de poulet. Une fois la texture désirée, retirez du feu et ajoutez quelques noix de beurre et le parmesan râpé. Rectifiez l'assaisonnement de sel et poivre.

Sauce hollandaise et ciboulette fraîche

Dans une casserole, faites fondre le beurre doucement et écumez si nécessaire. Ne récupérez que le beurre clarifié en le séparant bien du petit lait présent au fond de la casserole. Réservez au chaud. Dans un bol, réunissez les jaunes d'œufs et le vinaigre. Sur un bain-marie, fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Retirez du feu et incorporez le beurre clarifié petit à petit, en fouettant constamment. Salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez doucement le jus de citron, la ciboulette et réservez au chaud.

Bon appétit!