

Saumon poêlé, betteraves roties ail et érable, purée de chou-fleur au beurre et curcuma - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Un repas chaleureux, "santé" et rempli d'amour.

Svp prévoir sel, poivre, huile d'olive et beurre.

L'astuce du chef

La patience et une bonne chaleur sont les éléments les plus importants pour avoir une peau croustillante sur le Saumon.

Le lait mélangé avec l'eau pour la cuisson des chou-fleurs assurera la belle couleur blanche de notre purée.

Il est primordial de cuire ces chou-fleurs au maximum pour s'assurer d'une purée belle et lisse.

Ingrédients

Saumon

- 2 Unité(s) Pavé de saumon
- 1 Gousse(s) Ail écrasé
- 3 Branche(s) Thym
- 2 Cuil. à soupe Beurre

- Sel et poivre

Betteraves

- 3 Unité(s) Betteraves
- 1 Cuil. à soupe Aneth
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 2 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 35 Gr Pacanes

- Sel et poivre

Purée de Chou-fleur

- 0.50 Unité(s) Chou-fleur
- 150 Ml Lait
- 1 Quantité suffisante Eau
- 1 Cuil. à soupe Curcuma
- 1 Cuil. à soupe Gingembre moulu
- 1 Quantité suffisante Beurre

- Sel et poivre

Finitions

- 1 Unité(s) Oignon vert

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Allumez votre four à 350F, Préparez une casserole avec la quantité de lait et ensuite assez d'eau juste pour couvrir votre quantité de chou-fleurs.

Matériels

- 1 poêle
- 1 paire de pince
- 1 casserole
- 1 plaque allant au four
- 1 cul de poule
- 1 Blender
- 1 araignée

Saumon

Assaisonnez le saumon de sel des deux cotés.

Chauffez votre poêle avec un peu de beurre et d'huile végétale jusqu'à ce que le beurre mousse. Déposez ensuite votre saumon sur le côté peau et le faire glisser un peu partout dans la poêle pour s'assurer que le saumon ne colle pas.

Ensuite, gardez une chaleur moyenne et constante, sans déplacer ni toucher votre saumon pour quelques minutes. Ceci vous donnera une peau bien croustillante. Pendant ce temps, ajoutez votre gousse d'ail écrasée et les branches de Thym dans la même poêle et arrosez votre saumon avec le beurre résiduel qui goûtera l'ail et le Thym. Finalement, finir au four pour une cuisson complète ou dans la poêle si vous aimez votre saumon mi-cuit.

Betteraves

Mélangez les betteraves déjà cuites avec l'Aneth séchée, l'Ail hachée, le sirop d'Érable et les pacanes dans un grand cul de poule. Assaisonnez avec huile d'olive et sel et poivre. Enfourez au four sur une plaque à environ 400F pour quelques minutes.

Purée de Chou-Fleur

Taillez l'entiereté du chou-fleur en cubes de tailles moyennes. Ensuite les cuire dans votre mélange d'eau et lait bouillant jusqu'à ce que tous les cubes de chou-fleurs soient complètement cuits et tendres. Passez les morceaux de chou-fleurs, du beurre et un peu de jus de cuisson dans un blender jusqu'à l'obtention d'une purée extrêmement lisse.

Bon appétit!