

SAUMON MI-MI À-LA-THIS

1. T-45 minutes. Taillez les légumes en brunoise.

Brunoise : légumes taillés en tout petits dés.

La mirepoix est la même brunoise sautée au beurre ou à l'huile pour corser un plat.

2. T-40'. Préchauffez le four à 85 °C.
3. Dans une poêle à peine huilée, faites cuire le filet de saumon côté peau, à feu moyen, sans le retourner. Dès que le saumon a blanchi au quart de sa hauteur, ôtez la poêle du feu.
4. T-35'. Faites cuire à la vapeur* douce pendant cinq minutes les légumes.
5. T-30'. Transférez le saumon sur la grille du four. Couvrez-le du hachis de légumes. Laissez-le terminer de cuire pendant une demi-heure.

Servez avec une timbale* de quinoa ou de boulghour. Versez un filet d'huile de première qualité ou de « Sauce au Curry Quasi Crue » (p. 113).

INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 1 filet de saumon avec peau
- 2 cuill. s. d'huile d'olive
- 2 carottes
- 2 échalotes
- 1 branche de fenouil
- 1 blanc de poireau
- 3 brins de persil plat
- sel et poivre
- quinoa ou boulghour selon appétit

TIMING

prépa : 5 minutes
précuisson : 10 minutes
cuisson : 30 minutes sans surveillance

MATÉRIEL

ramequin ou cercle pour réaliser la timbale