

Poissons

Sashimi de saumon et polenta



35 min 15 min 10 min 10 min **387**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les sashimis et la polenta

300 g **Pavé(s) de saumon**
100 g **Polenta**
150 g **Eau**
150 g **Lait demi-écrémé**
70 g **Parmesan**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Thym**
1 **Wasabi**
2 c. à soupe **Huile de sésame**
0.5 **Tomate(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile d'arachide**

Étape 1

Préparation de la polenta

- 1 Verser l'eau et le lait dans une casserole et faire chauffer doucement.
- 2 Ajouter dans la casserole une gousse d'ail écrasée et une branche de thym. Laisser infuser.
- 3 Ajouter un peu de sel et de poivre.
- 4 Porter à feu doux le liquide à ébullition.
- 5 Quand le mélange d'eau et de lait bout, éteindre le feu et, avec une écumoire, retirer la gousse d'ail et la branche de thym.
- 6 Verser la polenta doucement dans le lait en remuant avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux.
- 7 Ajouter le parmesan préalablement râpé et laisser cuire la préparation pendant 1 minute à feu doux en remuant vivement au fouet.
- 8 Le parmesan apporte du moelleux et de la saveur à la polenta. Il permet aussi à la polenta de colorer lors du passage à la poêle.
- 9 Verser la préparation dans une assiette à rebord d'environ 2 centimètres de profondeur et étaler uniformément la préparation.

Recouvrir l'assiette de film alimentaire pour éviter la

- 10 Recevoir l'assiette de manière horizontale pour éviter la formation de croûte. Réserver.

Étape 2

Préparation du sashimi

- 1 Couper le pavé de saumon en rectangle à l'aide d'un couteau bien affûté puis tailler des lamelles fines dans le sens de la largeur. Réserver au frais.

Étape 3

Préparation et cuisson de la polenta

- 1 Une fois refroidie, démouler la polenta sur une planche en bois. Pour cela, faire glisser un couteau ou une spatule autour des bords et retourner l'assiette.
- 2 Parer les bords à l'aide d'un grand couteau de cuisine et tailler des carrés de polenta. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans une poêle bien chaude, verser un filet d'huile d'arachide et déposer les carrés de polentas. Laisser cuire à feu moyen.
- 4 Faire dorer les carrés environ 2 minutes de chaque côté.
- 5 Déposer les carrés de polenta sur du papier absorbant.

Étape 4

Dressage

- 1 Superposer deux ou trois lamelles de saumon sur chaque carré de polenta et disposer trois carrés par assiette.
- 2 Poser le saumon sur la polenta chaude pour le tiédir.
- 3 Dans un saladier, déposer une pointe de wasabi et un peu d'huile de sésame.
- 4 Râper la tomate à l'aide d'une râpe directement au dessus du bol contenant la vinaigrette à fin de récupérer un maximum du jus de la tomate. Mélanger bien à la fourchette.
- 5 Assaisonner avec du sel.
- 6 Verser la vinaigrette dans l'assiette autour des sashimis et déposer une pointe de wasabi pour décorer.