Bruno Viala

Entrées froides aux produits de la mer

Saumon mariné en croûte de thym

3h16	15 min	1 min	3h	256
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saumon

500 g **Saumon**
50 g **Thym**
50 g **Sel**
50 g **Sucre semoule**
1 c. à café **Piment d'Espelette**
1 **Blanc(s) d'oeuf**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Dressage

1 **Persil plat**
1 **Citron(s)**

Étape 1

Préparation de la saumure

1. Dans un bol, verser le sel, le sucre et le piment d'Espelette. Mélanger avec une cuillère à soupe.
2. Dans un plat, parsemer de mélange d'épices, déposer le saumon dessus et recouvrir d'épices. Filmer avec du film alimentaire.
3. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 2

Cuisson du saumon

1. Sortir le saumon du réfrigérateur et le rincer sous un filet d'eau avant de le déposer sur du papier absorbant.
2. Dans une assiette, verser le thym.
3. A l'aide d'un pinceau, badigeonner le filet de blanc d'œuf et panner généreusement le poisson dans le thym. Recommencer l'opération de l'autre côté.
4. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
5. Une fois l'huile bien chaude, déposer délicatement le filet de saumon puis le saisir durant 5 et 10 secondes avant de le retourner.
6. Retirer aussitôt le saumon de la poêle et le réserver au

réfrigérateur entre 30 minutes et 1 heure.

Étape 3

Dressage

1. Sortir le saumon du réfrigérateur. Le déposer sur une planche à découper et tailler des cubes à l'aide du couteau électrique.
2. Disposer les carrés de saumon dans une assiette de dressage. Mettre une feuille de persil sur chaque morceau de saumon.
3. Râper quelques zestes de citron jaune sur l'ensemble. Le plat est prêt à être dégusté.