

Poissons

Filet de saumon rôti à la vanille, étuvée de poireaux



1h10 **40 min** **30 min** **0** **622**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saumon rôti

600 g **Filet(s) de saumon**
1 trait **Huile d'arachide**
20 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce vanille

20 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Gousse(s) de vanille**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la fondue de poireau

3 **Poireau**
20 g **Beurre**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, trancher le poireau en deux dans la longueur. Couper chaque moitié en deux dans l'épaisseur, puis émincer finement chaque morceau.
- 2 Remplir un saladier d'eau froide, plonger le poireau émincé dedans pour le nettoyer. Ne pas hésiter à changer l'eau et à le laver plusieurs fois si besoin. Débarrasser l'émincé de poireau à l'aide d'une écumoire et réserver dans une passoire.
- 3 Essuyer le saumon avec un papier absorbant. Avec l'éminceur, tailler le morceau de saumon en pavés. Réaliser des incisions dans la peau pour une cuisson uniforme.

Étape 2

Préparation de l'étuvée de poireau

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen avec du beurre. Lorsque le beurre devient noisette, ajouter l'émincé de poireau, faire revenir avec une cuillère.

- 2 Baisser le feu, assaisonner de sel et de poivre puis mélanger.
- 3 Lorsque les poireaux commencent à être fondants, ajouter la crème liquide.
- 4 Bien remuer et laisser cuire pendant une dizaine de minutes sur feu doux jusqu'à ce que l'émincé de poireau soit fondant et qu'il ait absorbé la crème.
- 5 A l'aide d'un couteau d'office, ouvrir les gousses de vanille en deux dans la longueur. Gratter pour extraire les graines.
- 6 Réserver les graines dans une casserole, ajouter la crème, du sel et du poivre.
- 7 Vérifier la cuisson des poireaux, les réserver au chaud le temps de finir la préparation.
- 8 Faire chauffer la crème à la vanille et porter à ébullition tout en fouettant. A ébullition, baisser le feu et laisser réduire à frémissement.
- 9 Lorsque la crème devient plus épaisse et sirupeuse, ôter du feu.

1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Aneth**

Étape 3

Cuisson du saumon

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'arachide. Assaisonner les pavés de saumon des deux côtés, les déposer côté peau dans la poêle lorsque l'huile est chaude.
- 2 Remuer la poêle, appuyer sur les pavés de saumon afin que la peau ne colle pas. Laisser cuire pendant quelques instants sur feu moyen.
- 3 Ajouter une noix de beurre, baisser sur feu très doux. Retourner le saumon lorsqu'il est quasiment cuit pour colorer légèrement l'autre côté. Débarrasser de la poêle lorsque le poisson est cuit à souhait.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer un emporte pièce sur une assiette et dresser la fondue de poireau dedans. Tasser puis ôter l'emporte pièce.
- 2 Disposer le saumon sur la fondue de poireau. Verser la sauce à la vanille tout autour de la fondue. Décorer d'une feuille d'aneth et servir aussitôt.