



Poissons

Parmentier de poisson



32 min 20 min 12 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

325

CALORIES

Ingrédients
pour **1** personne

Ingrédients pour le saumon

40 g **Filet(s) de saumon**
2 pincée(s) **Sel**
2 pincée(s) **Poivre**

Ingrédients pour la purée

200 g **Patate(s) douce(s)**
30 g **Crème liquide (fleurette)**
2 pincée(s) **Sel**
2 pincée(s) **Poivre**
2 feuille(s) **Coriandre**

Ingrédients pour le dressage

1 Zeste(s) de citron

Étape 1

Préparation du saumon

- 1 Faire frémir de l'eau dans une casserole.
- 2 Déposer le morceau de saumon et le faire pocher.
- 3 A l'aide d'une écumoire, égoutter le saumon au-dessus de la casserole puis le disposer sur une assiette. Saler et poivrer.
- 4 A l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement la chair du saumon. Réserver.

Étape 2

Préparation de la purée

- 1 A l'aide d'un économe, peler la patate douce.
- 2 A l'aide d'un couteau de chef, détailler la patate douce en cubes.
- 3 Faire cuire les cubes de patate douce dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 4 Egoutter les cubes de patate douce à l'aide d'une passoire.
- 5 A l'aide d'un presse-purée, réduire les cubes de patate douce en purée au-dessus de la casserole qui a servi à la cuisson de la patate douce.

- 6 Ré-utiliser la casserole qui a servi à la cuisson des cubes de patate douce permet de conserver la purée obtenue au chaud.
- 7 Ajouter la crème fleurette. Poivrer.
- 8 A l'aide d'un couteau de chef, ciseler la coriandre et l'ajouter à la purée. Mélanger à l'aide d'une spatule.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer le cercle à bavarois au centre d'une assiette.
- 2 A l'aide d'une fourchette, disposer le saumon en une couche régulière.
- 3 A l'aide d'une cuillère à soupe, ajouter la purée de patate douce. Enlever délicatement le cercle à bavarois.
- 4 A l'aide d'une râpe, râper quelques zestes de citron vert sur la purée. Servir de suite.
- 5 Pour réaliser cette recette la veille, procéder au montage dans un petit plat allant au four. Le réchauffer ensuite le jour J.