

SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 personnes:

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écoscée(s) surgelée(s) : 150 g

Petit(s) pois frais écoscé(s) : 400 g

Pois gourmand(s) : 150 g

Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)

Courgette(s) : 1 pièce(s)

Huile d`olive : 10 cl

Crème liquide entière : 10 cl

Poivre de Sichuan : 10 g

Cardamome verte : 10 g

Graine(s) de fenouil : 10 g

Sel fin : 6 pincée(s)

Gros sel : 30 g

Beurre doux : 30 g

1. Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.

2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les refroidir. Réservez

3. Mixez très finement les $\frac{3}{4}$ des petits pois (ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.

4. Effeuillez et lavez les asperges, laver la courgette. Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).

5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.
6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d'épices.
7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.
8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.
9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d'huile d'olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de sel, mouiller avec 1 tasse à café d'eau.
10. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les fèves et 1/4 des petits pois restants.
11. Réservez sans couvrir.
12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l'aide d'un fouet.
13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.
14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une quenelle de crème montée aux petits pois.