

Pavés de saumon poêlé, émincé d'endives à la fourme d'Ambert

Préparation 30 mn

Cuisson 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de saumon de l'Atlantique label rouge avec la peau (ou si vous en trouvez 4 filets de saumon de fontaine)

1 kg d'endives

2 carottes

1 c à s de thym

1 c à s de sucre roux

2 c à s d'huile de tournesol

1 citron non traité

Pour la sauce :

300 g de fourme d'Ambert

1 échalote

1 verre de vin blanc sec

1 c à c de fumet de poisson

30 cl de crème liquide

Sel et poivre

Râper les carottes épluchées. Laver et émincer les endives. Dans une poêle anti-adhésive faire revenir les endives saupoudrées de sucre et les carottes râpées 10 mn (j'ai mis 15 mn) en remuant régulièrement. Ajouter le thym, le sel et le poivre et réserver au chaud.

Éplucher et ciseler les échalotes. Mettre les échalotes avec le vin blanc et la fourme d'Ambert coupée en dés dans une casserole. Chauffer en remuant et laisser réduire d'1/3 (5 mn environ). Ajouter la crème et le fumet de poisson et réduire à nouveau 5 mn. Saler et poivrer (je n'ai pas salé c'était inutile) et réserver au chaud. Prélever une louche de sauce et la verser sur les endives, incorporer délicatement.

Prélever les zestes du citron.

Si vous avez des filets de saumon de fontaine les faire poêler 2 mn de chaque côté dans l'huile de tournesol, saler et poivrer.

Si vous comme moi, vous avez des pavés de saumon épais, pour qu'ils restent moelleux à la cuisson, les saisir du côté peau pendant 2 mn puis baisser un peu le feu et couvrir la poêle pour continuer la cuisson 4-5 mn environ suivant l'épaisseur. Enlever le couvercle de la poêle, retourner le pavé de saumon et le laisser 30 s environ. Saler et poivrer. Pour le service mettre les légumes au centre de l'assiette, poser le filet ou le pavé de saumon sur les légumes et entourer de sauce. Décorer avec les zestes de citron et éventuellement de brins de ciboulette et persil.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>