

Paupiette de saumon aux asperges, beurre blanc citronné, riz sauvage

Recette pour 4 personnes



Description

Asperges vertes justes blanchies enroulées dans un filet de saumon assaisonné aux baies roses cuit au four pour une présentation originale, le tout nappé d'une sauce au vin blanc et au citron émulsionnée au beurre et servi sur un lit de riz sauvage.

L'astuce du chef

Vous pouvez ajouter quelques gouttes de vinaigre de citron à votre beurre blanc pour en accentuer le parfum de citron confit.

Ingrédients

Pour les paupiettes

- 600 Gr Filet de saumon sans peau
- 12 Unité(s) Asperge verte
- 10 Unité(s) Baies roses
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la salade de roquette

- 4 Poignée(s) Roquette
- 5 Ml Sirop d'érable
- 30 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 45 Ml Huile d'olive
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour le beurre blanc citronné

- 150 Gr Vin blanc
- 4 Unité(s) Échalote
- 150 Gr Beurre salé
- 1 Unité(s) Citron
- 50 Ml Vinaigre de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour le riz sauvage

- 160 Gr Riz sauvage
- 1 Litre(s) Eau
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Cassez le pied des asperges puis pelez-les si elles ont un gros diamètre. Ciselez l'échalote. Écrasez les baies roses à l'aide d'un mortier. Coupez le beurre en cubes et conservez-le au réfrigérateur. Zestez le citron et pressez son jus. Portionnez le filet de saumon en 4 morceaux égaux que vous ouvrirez en portefeuille afin de créer 4 escalopes.

Préparation du riz sauvage

Placez le riz dans une casserole avec l'eau, portez à ébullition avec une pincée de sel. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 45-60 minutes, jusqu'à ce que le riz soit gonflé et cuit, sans être éclaté. Égouttez et réservez au chaud.

Cuisson de la paupiette de saumon

Faites cuire les asperges 2 minutes environ à l'eau bouillante ou à la vapeur et plongez-les dans un bain de glace pour stopper la cuisson. Assaisonnez les escalopes de saumon de sel et de baies roses, préalablement écrasées au mortier. Déposez 3 asperges au centre de chaque escalope et roulez le saumon tout autour. Vous pouvez fixer la paupiette avec un pic de bambou. Déposez la paupiette sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et enfournez environ 8- 10 minutes afin d'obtenir une cuisson rosée au centre.

Préparation du beurre blanc citronné

Dans une casserole, mélangez les échalotes, le vin blanc et le jus du citron. Faites réduire environ au deux tiers. Retirez du feu et commencez à incorporer le beurre bien froid petit à petit, sans cesser de remuer au fouet afin de créer une sauce onctueuse. Ajoutez finalement les zestes de citron et laissez infuser quelques minutes.

Préparation de la salade de roquette

Mélangez le sirop d'érable et le jus de citron au fouet. Incorporez l'huile d'olive en filet, puis assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez à la roquette au dernier moment.

Dressage de votre assiette

Dressez une portion de riz à l'emporte-pièce et placez la paupiette de saumon sur le riz. Nappez-le tout de beurre blanc citronné. Posez un peu de salade de roquette sur le côté.

Bon appétit!