

Pavé de saumon à l'unilatéral, soya et moutarde au miel, sauté de champignons et fenouil au cumin |

Recette pour 4

Description

Une méthode maison pour faire une cuisson parfaite. Accompagné de champignons et fenouil, pour un côté gustatif qui titillera vos papilles.

L'astuce du chef

La qualité de votre poisson jouera un rôle important dans la recette.

Ingrédients

Pour le saumon

- 500 Gr Filet de saumon sans peau
- 30 Ml Huile d'olive
- 10 Gr Poivre noir du moulin
- 2 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Cuil. à soupe Moutarde à l'ancienne maille
- 1 Cuil. à soupe Miel

Pour le fenouil et champignons

- 1 Bulbe(s) Fenouil
- 200 Gr Champignons de paris
- 1 Cuil. à thé Graines de cumin
- 250 Ml Bouillon de légumes
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 12 Unité(s) Pommes de terre grelots

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **375 F°**

Mise en place

Coupez les oignons vert en sifflets (coupe de biais).

Faites précuire les pommes de terres dans de l'eau bouillante, puis taillez-les en 2.

Retirez ou pas la peau du saumon, ce n'est pas obligatoire

Lavez et émincez les champignons (lamelles).

Coupez les tiges vertes du bulbe de fenouil, faites en sorte de garder quelques branche, cela nous servira lors de la finition.

Coupez en deux le fenouil, puis l'émincer finement.

Mélangez dans un bol le soya, le poivre, le miel et la moutarde (marinade).

Saumon

Une fois la peau retirée ou pas, coupez le morceau de filet en portion d'environ (120 gr).

Vous obtenez 4 beaux cubes de saumon, les badigeonner de la marinade.

Dans une poêle chaude avec une huile végétale, saisir les cubes de saumon sur une seule surface. Laissez bien cuire durant 2 à 3 minutes.

Retirez les carrés et les poser sur plaque à four avec papier cuisson.

Nous les flasherons dans un four chaud, environ 3 à 4 minutes suivant la grosseur. Cela juste avant de les servir.

Préparation pour le fenouil et les champignons

Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir les champignons coupés en quartiers jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Ajoutez le fenouil ainsi que les pommes de terre aux champignons avec le cumin, et poursuivez la cuisson quelques minutes. Assurez-vous de garder du croquant dans la cuisson du fenouil. Deux minutes avant la fin, ajoutez le bouillon et assaisonner. Hors du feu , ajoutez les sifflets d'oignon vert.

Montage et finition

Dans une assiette plutôt creuse, déposez les légumes dans le fond de l'assiette.

Une après avoir flashé les saumons, déposez dessus les deux cubes de saumon sur les légumes.

Ajoutez un peu de bouillon de cuisson dans le fond de l'assiette.

Finalisez en déposant ici et là des petites branches de fenouil.

Si vous le souhaitez, fleur de sel et moulin à poivre pour terminer.

Bon appétit!