

Pavé de saumon en croute de moutarde provençale Maille, tian de légumes et salade d'herbes

Recette pour 4 personnes



Description

Pavé de saumon rôti sur peau garnie d'une croute de panko et moutarde provençale, étagée de légumes à l'huile d'olive, ail et thym, accompagné d'une salade d'herbes.

L'astuce du chef

Les légumes pour le tian sont déclinables en fonction de vos envies, et pour la croûte sur le saumon elle s'apprête très bien avec la moutarde aux herbes Maille.

Ingrédients

Pour la recette

- 4 Unité(s) Pavé de saumon
- 60 Ml Moutarde maille provençale
- 45 Ml Chapelure japonaise (panko)
- 2 Unité(s) Courgette
- 2 Unité(s) Oignon rouge
- 2 Unité(s) Tomate
- 6 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail
- 60 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Citron
- 6 Brin(s) Ciboulette
- 6 Branche(s) Persil
- 6 Branche(s) Basilic

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

- Temps de repos **30 mins**

La mise en place

Hachez le thym et l'ail. Émincez grossièrement les herbes, tranchez les légumes en tranche de 0,5 cm. Pressez et filtrez le jus de citron, puis réalisez une pâte avec la moutarde et le panko.

Le saumon

Salez et poivrez les pavés de saumon, dans une poêle chaude avec de l'huile végétale faire saisir les pavés côté peau pendant 2 minutes, pour avoir une peau croustillante. Mettre sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, formez une croute sur le haut du pavé avec le mélange de moutarde et panko, puis mettre au four à 400F pendant 10 minutes.

Le tian

Dans un plat, mettre les tranches de légumes, l'ail, le thym, l'huile d'olive, salez et poivrez. Remuez délicatement pour ne pas briser les tomates, puis laissez mariner 30 minutes au frigo. Sur plaque de cuisson avec un papier parchemin, mettre 4 emporte pièces et montez les légumes en étages jusqu'en haut. Mettre en cuisson au four à 400F pendant 45 minutes, surveiller le niveau de cuisson à 30 minutes avec la pointe du couteau, les légumes doivent être tendre.

La salade

Dans un bol, réunir les herbes, une pointe de citron et d'huile d'olive, finir avec une pincée de fleur de sel et du poivre, puis remuer délicatement.

Le dressage

Dans une grande assiette blanche, mettre le tian de légumes et retirez l'emporte pièce, mettre le pavé de saumon en biais sur le côté et placez une petite salade d'herbes entre les deux.

Bon appétit!