

# Pavé de saumon rôti, beurre blanc à l'estragon, légumes croquants

Recette pour 4 personnes



## Description

Pavé de saumon poêlé, puis rôti au four, dés de courgettes, carottes et fenouil juste blanchis et sautés à l'huile d'olive le tout nappé d'une sauce beurre blanc à l'estragon frais.

## L'astuce du chef

On peut stabiliser le beurre blanc en ajoutant une cuillère de crème 35 %, on obtient alors un « beurre nantais ».

## Ingrédients

### Pour le pavé de saumon rôti et légumes croquants

- 4 Unité(s) Pavé de saumon
- 2 Unité(s) Carotte
- 2 Unité(s) Courgette
- 1 Bulbe(s) Fenouil
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Pour le beurre blanc

- 2 Unité(s) Échalote
- 150 Ml Vin blanc
- 30 Ml Vinaigre de vin blanc
- 200 Gr Beurre
- 4 Branche(s) Estragon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

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

### Mise en place

Coupez les légumes en cubes d'environ 1 cm. Épluchez puis émincez les échalotes. Effeuiliez puis hachez finement l'estragon. Coupez le beurre en cubes.

### Préparation des légumes croquants

Portez à ébullition une casserole d'eau salée, cuisez séparément les légumes quelques minutes

seulement, puis plongez-les dans de l'eau glacée, égouttez-les. Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive et réchauffez les légumes quelques minutes en y ajoutant une pincée de sel et poivre.

#### Préparation des pavés de saumon rôtis

Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive et faites saisir les 2 faces de vos pavés de saumon. Déposez-les sur une plaque allant au four et enfournez pendant 5-6 minutes.

#### Préparation du beurre blanc

Dans une casserole, mélangez les échalotes, le vinaigre, le vin blanc. Faites réduire environ de deux tiers. Retirez du feu et commencez à incorporer le beurre bien froid petit à petit, sans cesser de remuer au fouet. À l'aide d'une petite passoire, filtrez votre sauce et ajoutez l'estragon haché, laissez infuser quelques minutes.

#### Dressage de votre assiette

Dans votre assiette, placez un emporte-pièce et déposez les légumes croquants, déposez un pavé de saumon sur les légumes et nappez le poisson de beurre blanc à l'estragon.

**Bon appétit!**