

Slow cooked salmon, honey roasted carrots, burned leeks, soy and mustard sauce |

Recipe for 4 servings

Description

Asian inspired salmon recipe, slowly and gently cooked.

Note

It is very important to have the correct temperature and cooking time for salmon as it will remain very soft and perfectly cooked.

Ingredients

Salmon

- 4 Unit(s) Salmon filet skin-off
- 30 Ml Soy sauce
- 75 Gr Shallot
- 50 Ml Cream 35%
- 30 Ml Olive oil
- 15 Ml Rice vinegar
- 30 Gr Honey mustard
- 25 Ml Honey
- 4 Turn(s) Freshly ground black pepper

- Salt and pepper

Vegetables

- 8 Unit(s) Garden carrot
- 5 Gr Freshly ground black pepper
- 2 Pinch(es) Sea salt flakes
- 2 Clove(s) Chopped garlic
- 12 Leaf(ves) Coriander
- 300 Gr Leek
- 30 Ml Maple syrup
- 12 Leaf(ves) Coriander

- Salt and pepper

Preparation

- Preparation time **30 mins**
- Preheat your **Oven** at **257 F°**

Salmon

On a small cooking tray, place a little bit of olive oil at the very bottom and place the pieces of salmon on it, baste the fish with the Maille mustard and drizzle with olive oil, again, and the rice vinegar. Freshly ground pepper on the salmon and pour the soy sauce and liquid honey. Garnish with chopped shallot and finish pouring the cream. Cook for 25 minutes at, precisely, 257F.

Carottes et Poireaux

Carottes

Détaillez vos carottes fanes en rondelles (3 mm max d'épaisseur). Faites-les revenir dans une casserole avec du beurre, mouillez avec un verre d'eau et ajoutez l'ail, baissez le feu, couvrez, laissez mijoter.

Goûtez une rondelle pour vérifier la cuisson, assurez-vous de garder un peu de croquant, ajoutez le miel, sel et poivre. Au dernier moment, ajoutez la ciboulette avec les carottes, mélangez et servez.

Poireaux

Réalisez des tronçons de 6 cm avec le tube du poireau. Coupez les en deux sur la hauteur. Passez-les sous l'eau si nécessaire, dans une poêle chaude avec du beurre, déposez les demi tronçons côté plat dans la poêle.

Ajoutez un peu d'eau; à couvert, laissez-les mijoter doucement pour les cuire. Vérifiez la cuisson délicatement à l'aide de la pointe d'un couteau, vous devriez être capable de transpercer les tronçons, gardez tout de même un peu de résistance.

Ensuite, retournez sur une plaque les tronçons de poireau, face plate vers le haut, assaisonnez de sel et de poivre. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de sirop d'érable, puis passez-les sous le Broil de votre four, de manière à les brûler.

Montage

Dans votre assiette, déposez le saumon sur le côté, les carottes à côté, ensuite finalisez avec 3 moitiés de poireaux brûlés sur le saumon.

Arrosez le tout du jus de cuisson du saumon, déposez quelques feuilles de coriandre sur les poireaux.

Bon appétit!