



Saumon tendre aux légumes grillés

Temps total :
30 minutes

Plat :
Plat principal / dîner

Portions :
1

Ingrédients :

1 filet de saumon frais
carotte
courgette
asperge
radis

chou romanesco
huile d'olive
jus de citron
sel selon le goût
poivre noir selon le goût

Préparation :

1.

Séchez le saumon avec du papier absorbant et badigeonnez-le d'huile d'olive. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et déposez-y le saumon.

2.

Faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté afin qu'il reste tendre et juteux à l'intérieur. Ne retournez pas le saumon plusieurs fois et laissez-le reposer 1 à 2 minutes après la cuisson.

3.

Pendant la préparation, arrosez le saumon de jus de citron. Cela lui apporte de la fraîcheur et complète délicatement le goût du poisson.

4.

Lavez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Mélangez délicatement la carotte, la courgette, l'asperge et le radis avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre noir.

5.

Préparez les légumes dans une poêle bien chaude. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur, tout en restant tendres et agréablement croquants.

6.

Servez le saumon avec les légumes grillés et accompagnez-le immédiatement de sauce beurre blanc.



Comment réussir une sauce beurre blanc parfaite ?

Ingrédients :

- 40 g** de beurre froid, coupé en petits dés
 - 30 ml** de vin blanc sec
 - 15 ml** de vinaigre de vin blanc
 - 1** cuillère à soupe d'échalote finement hachée
 - une pincée de sel
 - une pincée de poivre blanc ou noir
 - quelques gouttes de jus de citron
-

Préparation :

- | | |
|--|---|
| <p>1.
Versez le vin, le vinaigre et l'échalote dans une petite casserole.</p> <p>3.
Baissez la température au minimum. La sauce ne doit pas bouillir fortement.</p> <p>5.
Ajoutez le dé suivant seulement lorsque le précédent a fondu.</p> | <p>2.
Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide réduise à environ 1 cuillère à soupe.</p> <p>4.
Ajoutez progressivement les dés de beurre froid tout en mélangeant constamment.</p> <p>6.
Lorsque la sauce est lisse, brillante et légèrement épaisse, salez, poivrez et ajoutez éventuellement quelques gouttes de citron.</p> |
|--|---|