

Dos de Saumon sur purée de petits pois, lard et sarrasin grillé



Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 45 min

LAISSER REPOSER: env. 30 min

Purée de petits pois

- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 cs de beurre
- 500 g de petits pois
- 2 dl de bouillon de légumes

Chapelure

- 120 g de lard en dés
- 1 cs d'huile
- 100 g de sarrasin
- 50 g de petits pois frais
- Sel des Alpes

Poisson

- 4 tranches de saumon avec la peau, d'env. 150 g chacune
- beurre à rôtir, p. ex crème à rôtir Crema
- 1 cs de jus de citron
- Sel des Alpes, poivre

Préparation

1. Purée de petits pois: faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter les petits pois, faire revenir le tout brièvement. Verser le bouillon, laisser mijoter à couvert, réduire en purée, passer éventuellement par un tamis.
2. Chapelure: faire revenir le lard brièvement dans l'huile dans une poêle avec couvercle. Ajouter le sarrasin, chauffer jusqu'à ce que les grains soient d'un brun doré. Ajouter les petits pois frais, faire chauffer brièvement, saler, réserver.
3. Poisson: saisir les tranches de saumon du côté de la peau env. 3 min, retourner et dorer encore env. 3 min, arroser de jus de citron, assaisonner. Dresser avec la chapelure sur la purée de pois.

Suggestion V-Zug

Faire dorer le saumon sur feu vif dans une poêle ou sur le teppan yaki sur la plaque de cuisson Fullflex côté peau env. 2 min, puis tourner et poursuivre la cuisson env. 3 minutes.