

SAUMON CUIT BASSE TEMPÉRATURE, SAUCE AU LIERRE TERRESTRE ET VIN BLANC, BOULGHOUR AUX CHAMPIGNONS



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Saumon frais	1 kg
Huile d'olive	
sel et poivre	
Lierre terrestre	2 grosses poignées
Oignons	2 pcs
crème soja	40 cl
Beurre	120 gr
Vin blanc	20 cl
eau	40 cl
Cube de bouillon de légumes	1 pc
Sel, poivre	
boulghour	400 gr
noix de beurre	2
Champignons	300 gr
Huile de tournesol	
Amandes effilées	50 gr
Lierre terrestre	12 feuilles

Préparation

1. Préchauffer le four à 70°. Retirer la peau et les arrêtes du saumon ; le portionner à +/- 80gr par personne. Huiler les morceaux de saumon, saler et poivrer. Les placer sur une plaque garnie de papier cuisson ou tapis de cuisson et enfourner au four préchauffé à 70°C pour +/- 30 minutes. Réserver.
-

Sauce au lierre terrestre et vin blanc

1. Trier, laver et hacher grossièrement le lierre terrestre (garder 12 feuilles entières pour la décoration). Dans un poêlon, faire suer les oignons hachés dans la moitié du beurre. Une fois translucides, ajouter le vin blanc, laisser évaporer et ajouter l'eau avec le cube de bouillon de légumes. Laisser réduire quelques minutes puis couper le feu. Ajouter le lierre terrestre haché et laisser infuser pendant 5 minutes (hors du feu), mixer finement et ajouter la crème (facultatif : filtrer la préparation si vous le souhaitez). Remettre sur le feu et laisser réduire à nouveau jusqu'à obtention de la bonne consistance. Monter avec le restant du beurre. Réserver.
-

Boulghour aux champignons

1. Boulghour aux champignons : Nettoyer et couper les champignons en fins morceaux ; les cuire avec un minimum d'huile.
 2. Cuire le boulghour : mettre dans une casserole un volume de boulghour pour deux volumes d'eau ; laisser cuire une dizaine de minutes à feu doux en remuant ; retirer du feu et couvrir la casserole pendant quelques minutes supplémentaires pour que l'absorption s'achève. Au besoin, le passer dans une passoire.
 3. Égrainer le boulghour et ajouter les noix de beurre ; le mélanger avec les champignons ; vérifier l'assaisonnement. Réserver.
-

Décoration

1. Dans une poêle, griller les amandes à sec et réserver. Blanchir les feuilles de lierre terrestre si elle ne sont pas tendres.
-

Dressage

1. Dans une assiette creuse, disposer un lit de sauce, y placer le saumon ; déposer une « boule » de boulghour à côté. Décorer avec les feuilles de lierre terrestre et les amandes torréfiées. Servir aussitôt.
-