



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Saumon à l'oseille, pdt fondantes

Pour 2 personnes | Très facile

35 min | **20.59€** La portion (prix indicatif)



Les grands "classique" de la cuisine sont aussi les recettes les plus simples : peu d'ingrédients dans un mariage équilibré. Ici, la saveur "riche" du saumon est contrastée par l'acidité de l'oseille et du vin blanc, tandis que la puissance de l'échalote est adoucie par l'onctuosité de la crème. Dans la vraie recette, le saumon est aplati et servi sous forme "d'escalope". Cette découpe très particulière rend la cuisson du poisson délicate, raison pour laquelle, dans sa version populaire et démocratisée, le saumon est présentée sous forme de darne ou de pavé. Finalement, le saumon à l'oseille est une de ces recettes que l'on connaît... où plutôt que nous croyons connaître. Prenez plaisir à préparer chez vous ce plat raffiné, vous serez surpris par la sauce, simple mais tellement structurée ! Une recette à (re)découvrir !

## Les ingrédients

- **1 gousse** de Ail
- **40 g** de Beurre doux
- **1 pièce** de Citron jaune
- **2 pièce** de Filet de saumon frais
- **300 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **1 pièce** de Oseille
- **2 unité** de Echalote
- **1 c à c** de Baie rose
- **400 g** de Pomme de terre rouge

## Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min

**Cuisson** : 20 min

**Attente** : 0 min

- 1** Les pommes de terre :  
Pelez les PDT et tranchez-les en lamelle.  
Disposez les pdt bien à plat sur le fond d'une casserole en faisant attention à ne pas les superposer.
- 2** Percez une gousse d'ail avec un couteau pour libérer les saveurs.  
Couvrir à hauteur avec de l'eau froide, rajoutez 30 g de beurre doux et la gousse d'ail. Salez.
- 3** Laissez frémir à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les pdt soient fondantes, soit 10-15 min environ.
- 4** Une fois les pdt cuites, éteignez le feu et réservez avec le couvercle pour les maintenir au chaud.
- 5** La sauce :  
Chauffez le beurre dans une sauteuse. Faites revenir les échalotes 3 min, à couverts et à feu très doux.  
Versez l'oseille. Faites revenir, toujours à feu doux et à couvert, pendant 4 min. env.  
Rajoutez les baies roses.  
Versez 1 tasse à café de vin blanc, augmentez le feu et laissez réduire quelque minute.  
Rebaissez le feu et versez 2 verres de crème liquide (30 cl environ), salez.  
Rajoutez du beurre si vous trouvez la sauce pas assez riche.
- 6** Laissez réduire à feu moyen quelque petite minute, jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère.  
Relevez la sauce avec quelque goutte de jus de citron.  
Éteignez le feu et mettez de côté la casserole : vous devrez réchauffer la sauce au moment du dressage.
- 7** Le saumon :  
Réchauffez le four à 160 °C.  
Faites chauffer une poêle anti-adhésive sur feu moyen.  
Déposez les filets de saumon au centre de la poêle, coté peau et salez.  
Laissez cuire les filets sans les tourner 3 minutes.
- 8** Découpez une feuille de papier sulfurisé selon la taille de votre plaque.  
Disposez la feuille de papier sulfurisé sur la plaque.  
Versez au milieu de la feuille 1 c à s d'huile et 2 c à s de vin blanc.  
Posez le saumon sur le mélange, la peau vers le haut. Cela empêchera que vos filets sèchent pendant la cuisson au four.  
Le temps de cuisson des filets peut changer selon l'épaisseur des filets et le type de four.  
Comptez entre 12 et 20 minutes pour la finition au four.

- 9** Finition :

Pendant que vous finissez la cuisson du saumon, réchauffer à feu doux la sauce. Si vous trouvez la sauce trop épaisse vous pouvez rajouter un peu d'eau pour la diluer.  
Réchauffez les pdt si nécessaire.
- 10** Dressage :

Sortez, à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère, les pdt de la casserole en faisant bien attention à ne pas les casser.  
Disposez les joliment au milieu des assiettes. Comptez entre 8 et 10 rondelles par personne.  
Posez le saumon sur le lit de pomme de terre et nappez avec la sauce à l'oseille.