

# Saumon des dieux sauté à la crème d'oseille

**FACILE**

**TEMPS DE PREPARATION**

15 mn

**TEMPS DE CUISSON**

5 mn

**INGREDIENTS POUR 8 PERS**

- 1,2 kg de filet de Saumon des Dieux soit huit escalopes de 150g
- 200g de farine
- 8cl d'huile
- 150g de beurre
- 500g de crème fraîche
- 800g d'oseille fraîche ou un paquet d'oseille congelée
- Sel et poivre

Pour le décor

- 200g de carottes
- 200g de navets
- 100g de poireaux (verts)
- 15g de persil haché

**MATERIEL**

- 1 poêle
- 1 casserole moyenne
- 1 spatule en bois
- 1 fouet à sauce

**LA NOTE DU TROUBADOUR**

Un classique qui permet d'utiliser ce poisson que l'on a tendance à délaissier !



## Élaboration de la recette

- 1) Réserver les escalopes de saumon des Dieux au frais.
- 2) Éplucher l'oseille et la faire blanchir 1 minute à l'eau froide. Égoutter et passer au mixer. Réserver.
- 3) Éplucher les carottes et les navets et les tailler en julienne fine avec le vert de poireau. Étouffer doucement la julienne au beurre dans la poêle et réserver au chaud.
- 4) Égoutter soigneusement et essuyer les escalopes de saumon des Dieux. Saler et poivrer chaque face. Fariner au dernier moment et secouer l'excédent de farine. Chauffer l'huile et le beurre dans la poêle et sauter les escalopes 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver les escalopes au chaud.
- 5) Confectionner la sauce. Dégraisser la poêle de cuisson, chauffer le beurre qui vous reste. Étouffer doucement l'oseille pendant quelques minutes. Assaisonner. Ajouter la crème fraîche épaisse et laisser réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse en remuant avec le fouet. Si vous utilisez de l'oseille congelée : après avoir cuit le saumon des dieux, il vous suffit de dégraisser la poêle de cuisson, d'ajouter la crème et de verser l'oseille congelée, assaisonner et porter à ébullition.
- 6) Dressage : Napper le fond de l'assiette avec la sauce. Disposer le saumon des dieux. En haut de l'assiette, harmoniser avec la julienne de légumes et la décorer d'une pointe de persil haché. Servir chaud.