

Saumon juste saisi, sauce crème citron et baies roses

Envie d'un plat élégant et facile à cuisiner ? Ce saumon juste saisi, nappé d'une sauce crème citron, joue la délicatesse : chair fondante, sauce onctueuse et zeste d'agrumes pour de la fraîcheur. Quelques baies roses concassées apportent une note florale, fruitée et délicatement poivrée qui rehausse le poisson sans l'écraser. Idéal pour un dîner en famille ou entre amis, ce plat se prépare rapidement et se termine au dernier moment pour préserver les arômes et la couleur vive des baies.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
15 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 pavés de saumon (150-180 g chacun), avec ou sans peau
- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 échalote finement ciselée
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de crème liquide
- Zeste d'1 citron non traité + 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 6 à 10 baies roses entières (à concasser au dernier moment)
- 1 cuillère à soupe d'aneth ou de ciboulette ciselée pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Baies roses



Scanner pour voir le produit

Préparation

Sortez les pavés de saumon 10 minutes avant la cuisson et séchez-les avec du papier absorbant. Salez légèrement les deux faces et poivrez juste avant la cuisson.

Concassez doucement la majorité des baies roses au mortier ou en les écrasant sous la lame d'un grand couteau: vous devez obtenir des éclats irréguliers. Réservez une toute petite quantité d'éclats pour la finition.

Faites chauffer une poêle large à feu moyen-vif avec l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, ajoutez le beurre.

Posez les pavés côté peau vers le bas si vous l'avez laissée, et laissez saisir 4 à 5 minutes sans bouger pour obtenir une peau croustillante. Baissez le feu si la poêle fume trop fortement.

Retournez les pavés et laissez cuire 1 à 2 minutes selon l'épaisseur et la cuisson désirée. Réservez les pavés sur une assiette et couvrez légèrement pour les garder chauds.

Dans la même poêle, à feu doux, faites revenir l'échalote 1 minute dans les sucs de cuisson. Déglacez avec le jus de citron puis incorporez la crème. Laissez réduire doucement 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Hors du feu, incorporez la majorité des baies roses concassées dans la sauce (en conservant la petite quantité réservée). Mélangez délicatement pour ne pas surchauffer les baies.

Dressez les pavés de saumon sur des assiettes chaudes, nappez d'un peu de sauce crème citron et parsemez les éclats de baies roses réservés. Terminez par un zeste de citron et l'aneth ciselé.

Le conseil des Épices Curieuses

Ne chauffez pas trop longtemps les baies roses: ajoutez-les hors du feu ou en fin de cuisson pour préserver leur parfum. Préférez un mortier ou la lame d'un couteau pour les concasser — évitez les moulins trop fins. Servez avec du fenouil braisé, une purée légère ou des pommes de terre vapeur pour accompagner la sauce crémeuse.

