**SAUMON EN BELLEVUE**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

**Ingrédients pour 12 personnes**

1 Saumon entier de 1kg800/2kg (Voir conseil)

1 Kg de Macédoine de Légumes surgelée

3 Petits bocaux d’Asperges cocktail

250 g de Tomates cerise

300 g de Mesclun

1 Petit Concombre

12 Fleurons feuilletés en forme de croissant

2 Citrons

1 Sachet de Court-Bouillon

Pour la Mayonnaise : Tous les ingrédients doivent être à température ambiante

2 Jaunes d’œufs

2 Cuillère à café de Moutarde

20 cl d’Huile de Pépin de Raisin

Un filet de Vinaigre

Sel et Poivre

**Matériel :**

1 Poissonnière (Voir conseil)

1 Grand plat de service

**Préparation :**

Placez dans la poissonnière le sachet de court-bouillon avec de l’eau à mi-hauteur et portez à ébullition.

Lorsque l’eau commence à bouillir disposez le saumon dans la poissonnière, attendez la reprise de l’ébullition puis baissez le feu.

Laissez cuire 40 minutes à petits frémissements.

Au bout de ce temps, retirez le saumon de la poissonnière et faites-le glisser délicatement sur la grille de votre four, elle-même posée sur la plaque creuse du four.

Décollez et retirez toute la peau (Voir conseil), sauf celle de la tête puis laissez refroidir complétement.

Pendant ce temps faites cuire la macédoine de légumes comme indiqué sur le sachet, une fois cuite passez la sous l’eau froide et laissez refroidir dans une passoire pour qu’elle s’égoutte.

Préparez la mayonnaise :

Dans un saladier, mélangez les jaunes d’œuf, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre.

Fouettez en versant en très petit filet l’huile. L’émulsion doit se produire petit à petit.

Vérifiez l’assaisonnement et partager cette mayonnaise en deux parties.

Mélangez dans un saladier une des parties de la mayonnaise avec la macédoine de légumes.

Disposez l’autre moitié dans deux bols de service.

Lavez et coupez les tomates cerise en deux.

Coupez les citrons en 4.

Lavez et coupez en rondelles fines le concombre.

Égouttez les asperges.

Rincez le Mesclun.

Présentation :

Tapissez le plat de service de mesclun et faites glisser doucement le saumon dessus.

Décorez le pourtour et le dessus du poisson avec tous les éléments et la moitié de la macédoine suivant votre inspiration.

Servez l’autre moitié de macédoine à part dans un saladier et les petits bols de mayonnaise.

**Conseil :**

Demandez au poissonnier d’écailler et de vider le saumon ainsi que de retirer l’arrête centrale.

Cela permet de trancher plus facilement le saumon au moment du service, il se tient mieux à la découpe.

Pour des grosses pièces de poissons il faut impérativement une poissonnière afin de cuire le poisson bien droit et sans le casser.

Si vous ne voulez pas investir, il est vrai qu’il faut en avoir souvent l’utilisation et la place pour la ranger, demandez autour de vous famille, voisins, copines si vous ne pouvez pas en emprunter une.

Les prix d’une poissonnière varient de 30 à 100 Euros.

N’attendez pas pour retirer la peau, une fois que le poisson est froid elle colle et vous risquez d’abimer votre saumon.

N’hésitez pas a varier l’accompagnement, il m’arrive d’ajouter des crevettes rose entières, des œufs durs coupés en deux, des œufs de saumon pour le décor. A vous de laisser parler votre imagination.

Préférez la macédoine de légume surgelée bien meilleur que celle en boite qui bien souvent à un gout métallique.

Ce plat est parfait pour un buffet ou un grand repas car vous pouvez préparer le saumon la veille et décorer le lendemain.

Attention, la mayonnaise doit être réalisée le jour même.

**Coté forme :**

**Le saumon**, qu’il soit sauvage ou d’élevage, est un poisson gras aux vertus nutritives importantes. C’est également **l’un des poissons les plus riches en Omega 3**, un acide gras qui **protège le système cardio-vasculaire**. Le saumon vous apporte par ailleurs des quantités intéressantes de vitamines, notamment **des vitamines A et D.**

Il contient du **magnésium,** qui est un oligo-élément très important pour notre organisme. Le **magnésium** est particulièrement utile pour **la santé des os**, pour un **bon rythme** **cardiaque et un bon fonctionnement du système nerveux**. Le saumon vous apporte également du **fer**, qui joue un rôle dans **la formation du sang**. Enfin, ce poisson est **source de phosphore**.

Toutes ces qualités nutritionnelles, combinées à un prix abordable, font du saumon un poisson à **consommer régulièrement pour une alimentation équilibrée.**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| *
*
 |