

Saumon grillé au vin rouge



Pour 4 Croquants-Gourmands

- 4 pavés de saumon de 150 g avec la peau - 1 càs d'huile d'olive - sel & poivre du moulin
- Sauce :** - 500 ml de vin rouge (250 ml x 2) - 250 ml d'eau - 3 échalotes - 1 carotte - 1 tomate
- 1 brindille de thym - 1 feuille de laurier - 3 tiges de persil - 1 gousse d'ail - 1 càc de sucre
- 1 citron jaune ou vert non traité - 4 pincées de noix muscade râpée - 50 g de beurre mou - 1 càs de farine
- sel & poivre du moulin - fleur de sel et poivre mignonnette

- Entailler la peau des pavés de saumon à l'aide d'un couteau bien tranchant.
- Badigeonner les pavés d'huile d'olive sur les deux faces et les poudrer de sel et de poivre du moulin.
- Laisser macérer pendant 1 heure au frais.

La sauce :

Peler les échalotes et la carotte et les couper en tout petits dés. Laver la tomate et la couper en petits cubes. Peler la gousse d'ail et la couper en quatre. Laver le citron et prélever une lanière de zeste. Mettre les échalotes à sécher dans une sauteuse (sans matière grasse) pendant quelques minutes, en remuant sans cesse sur feu doux. Ajouter 250 ml de vin rouge. Dès l'ébullition, ajouter carotte, tomate, le thym, le laurier, le persil et l'ail. Laisser bouillir pendant une dizaine de minutes, jusqu'à l'évaporation presque complète du liquide. Ajouter alors l'eau et le vin restant. Faire réduire de moitié (pendant environ une vingtaine de minutes). Ajouter alors la muscade, le sucre et le zeste de citron. Laisser frémir pendant trois mn puis filtrer la sauce au-dessus d'une casserole. Réserver sur feu très doux.

La finition :

- Éponger les pavés de saumon. Les poser dans une poêle antiadhésive chaude, côté peau contre le fond.
- Laisser cuire pendant 5 mn sur feu modéré. Mettre un couvercle et laisser cuire encore de 5 à 8 mn.
- Mélanger à la fourchette le beurre et la farine. Ajouter ce beurre manié dans la sauce chaude en mélangeant sans cesse.
- Laisser frémir quelques secondes pour que la sauce nappe la cuillère. Vérifier l'assaisonnement.
- Poser les pavés sur les assiettes chaudes et les parsemer de fleur de sel et de poivre mignonnette.
- Entourer d'un cordon de sauce.