

Saumon surprise



Pour 4 Croquants-Gourmands

Poisson :

- 4 pavés de saumon d'environ 200 g (sans peau ni arête)
- 100 g de champignons de Paris (pesés nettoyés)
- 500 g de feuilles d'épinards surgelés
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de persil haché très fin
- 5 càs de crème fraîche épaisse
- 1 càs d'huile d'olive
- 3 càc de fumet de poisson déshydraté
- Sel (aux herbes) & poivre du moulin

Sauce :

- 100 ml de vin blanc sec
 - 150 g de crème fraîche épaisse
 - 50 g de beurre très froid
- sel & poivre du moulin

4 cercles à pâtisserie de 8 cm de diamètre
ou des cadres de 12 X 4 cm
Préchauffage du four à 220°C (Chaleur tournante)

Le poisson :

*Découper chaque pavé à l'aide du cercle ou du cadre : Pour les cercles, il faudra faire quelques petits raccords!!!

Couper chaque part en deux dans l'épaisseur.

Réserver couvert et au frais.

Mixer finement les chutes de saumon. Réserver au frais.

Faire décongeler les feuilles d'épinards sur feu doux ou au micro-ondes.

Les égoutter soigneusement : Je les ai passés à la mini essoreuse.

En prélever 2 grosses cuillerées à soupe et laisser refroidir.

Les mixer finement.

Hacher les champignons finement avec la gousse d'ail.

Les faire cuire 10 minutes à feu doux dans l'huile chaude : La préparation doit être sèche.

Laisser refroidir.

Réunir dans un saladier la chair de saumon hachée, les épinards, les champignons et le persil.

Mettre au frais pendant une dizaine de minutes.

Ajouter la crème, saler (sel aux herbes pour moi) et poivrer.

Mélanger pour obtenir une farce épaisse.

Remettre au frais pendant une dizaine de minutes.

Saler et poivrer les 4 demi-tranches de saumon.

Mettre dans chaque cercle (ou cadre) le disque inférieur.

Répartir une couche épaisse de farce dessus.

Couvrir avec le disque supérieur et tasser légèrement.

Soulever les cercles avec une spatule et les déposer dans un plat à four.

Diluer le fumet de poisson dans 300 ml d'eau très chaude.

Le verser dans le plat.

Enfourner pendant 10 minutes.

Prélever les cercles et les déposer sur plat *.

Couvrir pour les garder au chaud.

La sauce :

* Prélever 150 ml du bouillon de cuisson du poisson et le déposer dans une casserole avec le vin blanc.

Porter à feu très vif et laisser évaporer plus de la moitié du liquide. *

Ajouter la crème en remuant et porter à ébullition.

Incorporer le beurre très froid en petits dés et remuer jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.

Vérifier l'assaisonnement.

Le service :

Déposer les cercles sur les assiettes chaudes et démouler.

Accompagner du reste des épinards assaisonnés et réchauffés avec une cuillerée de crème et des pommes de terre vapeur.

Entourer d'un filet de sauce et servir le reste en saucière.