**Saumon à l'Oseille**[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/06/Saumon-%C3%A0-loseille-riz-IMG_5719_34180.jpg) **Pour 5 Croquants-Gourmands**

**Poisson :  
- 5 Pavés de saumon   
- 5 càs d'huile d'olive   
- 5 càs de jus de citron  
- sel & poivre - 1 citron  
Sauce à l'oseille :  
- 30 g de beurre   
- un gros bouquet d'oseille   
- 200 g de crème fraîche   
- sel & poivre   
Riz Pilaf :  
- 3 càs d' huile d'olive   
- 1 oignon   
- 250 g de riz   
- 1 cube de bouillon de volaille  
Brunoise de légumes :  
- 1 oignon   
- 2 belles courgettes   
- 700 g de carottes   
- huile d'olive   
– sel & poivre**  
 **un plat à four**  
**préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante)**

**Le Poisson :**  
Mettre les pavés de saumon dans un plat. Les arroser de l'huile, du jus de citron, saler et poivrer.   
Laisser mariner en les retournant plusieurs fois et en les arrosant de la marinade de temps en temps.  
Couvrir le plat d'un couvercle. Faire cuire 20 minutes. Réserver  
**Le Riz :**Émincer finement l'oignon et le faire revenir sans coloration dans l'huile d'olive.  
Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit translucide.  
Mouiller avec 1 fois et ½ son volume d'eau et ajouter 1 cube de bouillon de volaille.  
Amener à ébullition et laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes.   
Garder au chaud.  
**La Brunoise de Légumes :**Émincer finement l'oignon. Peler les carottes et les couper en petits dés réguliers ainsi que les courgettes non épluchées.   
Faire revenir l'oignon sans coloration dans un filet d'huile d'olive.   
Ajouter les carottes et les laisser cuire pendant une dizaine de minutes.   
Ajouter les dés de courgettes.  
Bien mélanger, assaisonner de sel et de poivre et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore légèrement croquants.   
Réserver au chaud.  
**La sauce à l'oseille :**Équeuter, laver et hacher grossièrement l'oseille.  
http://croquantfondantgourmand.com/wp-includes/js/tinymce/plugins/wpgallery/img/t.gifFaire chauffer le beurre dans un poêlon.  
Y mettre l'oseille à revenir jusqu'à ce qu'elle soit fondue.  
Saler et poivrer largement.  
Ajouter la crème et laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse.  
Mixer finement.  
Retirer le poisson du plat et le garder au chaud.  
Ajouter la marinade à la sauce et mixer pour bien l'incorporer. Filtrer éventuellement.  
Rectifier l'assaisonnement.  
**Le dressage des assiettes :**Déposer un pavé de saumon dans les assiettes chaudes.  
Dresser une portion de riz et une de brunoise de légumes.  
Décorer d'une rondelle de citron.  
Napper de sauce.  
**Servir immédiatement avec le reste de sauce en saucière.**