

Filet de saumon sous vide

🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 20m

🐟 poisson

Pavés de saumon saumurés puis cuits sous vide à basse température (48-59 °C selon l'à-point). La saumure assaisonne et empêche la formation d'albumine (gel blanc). Recette de Philippe Baratte, spécialiste basse température.

France

INGRÉDIENTS

□ sel fin	25 g	□ pavés de saumon, environ 150 g chacun	4
□ eau froide	500 ml		

PRÉPARATION

— Saumure —

1. Dissoudre le *sel fin* dans l'*eau froide*.
2. Immerger les *pavés de saumon* dans la saumure pendant 20 minutes. Égoutter.

— Cuisson sous vide —

3. Préchauffer le *four mixte ou bain-marie* à la température souhaitée. Placer un *thermomètre cadran* pour contrôler.
4. Placer chaque pavé individuellement dans un *sachet sous vide*. Sceller à la *machine sous vide*.
5. Enfourner ou immerger pendant 6-20 minutes selon l'épaisseur et la cuisson souhaitée.
6. Éponger le poisson avec du papier absorbant et servir immédiatement.

La saumure a un double rôle : assaisonner le saumon en profondeur et éliminer la formation d'albumine (le gel blanc qui apparaît à la surface du poisson cuit sans saumure).

Pour plus de saveur, ajouter dans le sachet avant de sceller : safran, rondelles de citron ou fines herbes.

Service différé : refroidir rapidement les sachets en eau glacée. Réchauffer à 55 °C pendant 6 minutes (bain-marie) ou 8 minutes (four mixte).

Conservation : 8 jours au réfrigérateur dans le sachet scellé.

sous-vide