

Saumon aux lentilles vertes sous vide

🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 30m

🐟 poisson 🧀 moutarde

Pavés de saumon cuits sous vide à basse température, servis sur une salade de lentilles vertes aux oignons rouges et persil.

France

INGRÉDIENTS

☐ sel	1 g pour 100g d'eau	☐ persil, finement haché	30 g
☐ sucre	1 g pour 100g d'eau	☐ huile d'olive	
☐ pavés de saumon, <i>en portions de 150g</i>	600 g	☐ jus de citron	
☐ lentilles vertes, <i>cuites et égouttées</i>	300 g	☐ fleur de sel	
☐ oignons rouges, <i>en brunoise de 2mm</i>	120 g		

PRÉPARATION

Lors de la cuisson sous vide, le saumon peut excréter de l'albumine — une substance blanche comestible mais peu esthétique. La saumurage préalable limite ce phénomène et donne un résultat plus ferme. Ne pas mettre la marinade dans le sac sous vide.

— Saumon —

1. Préparer une saumure avec *sel* et *sucre*. Faire mariner les *pavés de saumon* pendant *20 minutes*.
2. Rincer les pavés à l'eau fraîche et les sécher.
3. Mettre les pavés sous vide et les cuire au *thermoplongeur* à 55°C pendant *30 minutes*.

Variante : ajouter un peu de @?miel{} et d'@?aneth{} dans le sac sous vide.

— Salade de lentilles —

4. Mélanger les *lentilles vertes*, les *oignons rouges* et le *persil*.
5. Assaisonner avec l'*huile d'olive* et le *jus de citron*. Bien mélanger.

— Dressage —

6. Dresser la salade de lentilles dans les assiettes. Déposer les pavés de saumon dessus. Ajouter un peu de *fleur de sel*.

Variante : ajouter de l'@?aneth{} au moment du service.

sous-vide