

(à) table

un plat, un chef



Réginald Ioos, chef de cuisine
à l'atelier des chefs à Lille*



Dos de saumon en crouste de courgette et pomme de terre, sauce douce-amère à la chicorée

Ingrédients :

(pour 6 personnes)



- > 6 pavés de saumon d'environ 150 g pièce,
- > 2 pièces de courgettes,
- > 300 g de pommes de terre type Charlotte,
- > 50 g de beurre,
- > 5 cl de vinaigre balsamique,
- > 3 cl d'extrait de chicorée,
- > 40 g de sucre, 3 cl d'huile d'olive,
- > Quelques brins de ciboulette,
- > Sel fin, poivre du moulin,
- > 400 g de pleurotes.

Préparation :

- > Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez l'échalote en fines lamelles, les pleurotes en fins filaments, la ciboulette finement.
- > Râpez les pommes de terres, puis les courgettes par-dessus, mélangez en y ajoutant sel et poivre.
- > Dans une poêle, chauffez un peu d'huile d'olive et déposez les légumes râpés, aplatissez et laissez cuire pour obtenir une belle coloration. Une fois cuite, coupez la galette de la taille des pavés de saumon. Retirez les arêtes si nécessaire ainsi que la peau du saumon.
- > Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites colorer les pavés de saumon de chaque côté pendant 4 minutes environ. Assaisonnez avec sel et poivre. En fin de cuisson, déposez sur chaque pavé de saumon un morceau de galette.
- > Dans une petite casserole, mettez le sucre avec l'extrait de chicorée et le vinaigre balsamique, faites réduire de moitié et ajoutez le beurre hors du feu. Mélangez au fouet jusqu'à ce que le beurre soit totalement fondu.
- > Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive avec les échalotes avec un peu de sel. Ajoutez les pleurotes et faites-les sauter 3-4 minutes pour les cuire. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre et terminez avec la ciboulette finement coupée.
- > Passez le saumon à four chaud (200°C) pendant 3 minutes.
- > Dressez harmonieusement le saumon sur les pleurotes, servez accompagné de la sauce douce-amère à la chicorée.

* Tél. 03 20 17 17 50 et sur www.atelierdeschefs.com