

Pavé de saumon sauce crémeuse à l'aneth

Recette tirée de [celle-ci](#) pour la sauce et de [cette page](#) pour la cuisson du saumon.

Délicieux servi avec une [fondue de poireaux](#) et un peu de riz blanc.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 pavés de saumon de 200g, avec la peau
- huile d'olive

Sauce :

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 12,5 centilitres de crème à 10%... moi j'ai fait à la louche avec de la crème épaisse, donc c'est à votre convenance
- ¼ de cuillère à café de sel
- ½ cube de bouillon de volaille
- 1 paquet d'aneth frais

Préparation

On commence par préparer la sauce parce que c'est un peu long et qu'on peut la garder au chaud pendant que le saumon cuit.

La sauce

- enlever grossièrement les feuilles de l'aneth et les séparer des tiges. Jeter les tiges, seules les feuilles seront utiles. Mettre de côté.
- faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu moyen.
- une fois le beurre fondu, ajouter la farine et le sel. Mélanger constamment durant approximativement 30 secondes.
- c'est le bon moment pour lancer la cuisson du saumon

- ajouter la crème, le $\frac{1}{2}$ cube de bouillon en l'émiettant et les feuilles d'aneth. Battre au fouet ou mélanger fort avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Éviter de laisser la sauce bouillir, retirer du feu.
- laisser légèrement refroidir et mettre environ les $\frac{3}{4}$ de la sauce dans un *blender*. Mélanger jusqu'à ce que les feuilles d'aneth rompent et donnent une couleur verdâtre à la sauce. Mélanger manuellement la sauce passée au mélangeur avec celle qui ne l'a pas été.

Le saumon

- verser un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et faire chauffer à feu moyen.
- déposer les pavés de saumon côté peau dans la poêle, appuyer avec une spatule pour s'assurer que la peau est bien au contact de la poêle
- monter légèrement la température et stopper la cuisson après 10 à 15minutes, lorsque la peau est croustillante et la chair encore rosée.
- servir avec quelques cuillères de sauce (laisser la sauce sur la table, tout le monde en revoudra)

Révision #4

Créé 2 avril 2021 08:30:18 par Luc

Mis à jour 20 avril 2021 12:08:00 par Luc