



Saumon Confit au Chou Acidulé

Emulsion d'Echalote et Riz Croustillant

Temps de préparation : 1h

Temps de repos : Aucun

Temps de cuisson : 1h30

Difficulté : ★★★★★

Budget : ★★★★★

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 4 dos de saumon (avec la peau)
- > 1 chou vert
- > 3 échalotes
- > 20 cl de vin blanc sec
- > 15 cl de crème liquide 30%MG
- > 3 CàS de vinaigre de riz
- > 40gr de beurre
- > 40gr de riz
- > 1/2 cube de bouillon de poisson
- > huile d'olive
- > huile de friture
- > sel, poivre

Matériels particuliers :

- > poêle wok ou wok électrique
- > mixeur à soupe

Préparation:

Préchauffer le four à 70°C. Dans un plat allant au four, disposer les dos de saumon préalablement avoir assaisonnés. Dans une casserole, faire chauffer de l'huile d'olive à 70°C (en quantité suffisante pour que les dos de saumon soient totalement recouverts) puis verser l'huile chauffée dans le plat. Ajuster la quantité d'huile si nécessaire. Le saumon doit être totalement recouvert. Glisser le plat au four et laisser cuire pendant 1h.

Détacher les feuilles du chou et ne garder que les feuilles bien blanches (on pourra utiliser les grandes feuilles vertes pour une soupe ou du chou farci). Nettoyer les feuilles, enlever les côtes et bien les essorer. Puis, couper les en fines lamelles. Dans une poêle wok ou un wok électrique, mettre un peu d'huile puis faire revenir le chou. Assaisonner pour verser le vinaigre de riz. Faire cuire à feu doux. Le chou doit être cuit tout en restant légèrement croquant. Réserver au chaud, juste avant de servir ajouter les 40gr de beurre.

Cuire le riz dans une casserole d'eau salée. Ne pas trop le cuire afin qu'il ne soit pas trop gorgé d'eau. L'égoutter et l'éponger dans un papier absorbant. Dans une casserole faire chauffer de l'huile de friture (feu fort mais pas au maximum). Plonger le riz dans l'huile (attention aux projections). Le riz va passer par différents stades. Les grains vont d'abord s'agglomérer puis au fur et à mesure vont se détacher les uns des autres (on peut aider l'opération avec une fourchette) et enfin colorer. Lorsque le riz prend une belle coloration blonde, l'égoutter et le réserver sur un papier absorbant.

Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr

Tél : 06 26 72 60 01



Ciseler les échalotes. Dans une casserole, mettre une noisette de beurre et faire rissoler les échalotes jusqu'à légère coloration. Déglacer avec le vin blanc et mettre le ½ bouillon de poisson. Laisser mijoter ainsi 10mn puis rajouter la crème liquide. Mixer à l'aide d'un mixeur à soupe, réserver au chaud.

Sortir délicatement les dos de saumon, les éponger à l'aide d'un papier absorbant et ôter la peau. Dans une assiette (type assiette à risotto) mettre du chou puis le dos de saumon par-dessus. Emulsionner la sauce avec le mixeur à soupe et venir déposer celle-ci sur le saumon. Saupoudrer de riz croustillant, déposer enfin un peu de fleur de sel.

Trucs et astuces :

Afin de réduire la quantité d'huile d'olive utiliser le plat le plus ajusté possible.

On peut aider à l'émulsion par le rajout de lécithine de soja.

Accord mets & vins :

Pour cette recette proposer un vin blanc d'alsace type riesling ou un sylvaner.

