

Saumon au four, purée d'asperges et légumes nouveaux



Ingrédients : pavés de saumon, épinards frais, fèves, pois gourmands, asperges vertes

Eplucher les asperges dans le sens de la tête vers la racine en essayant de les garder bien rondes.

Cuire séparément les légumes (garder crus épinards et fèves) dans de l'eau bouillante salée : faire chauffer de l'eau dans un grand récipient, car s'il n'y a pas assez d'eau, les légumes cuisent mal. Laisser cuire à découvert (une cuisson à couvert rendrait les légumes ternes, un peu jaunes). Surveiller la cuisson en piquant un couteau. Préparer un récipient rempli d'eau et de glaçons. Plonger les légumes dans l'eau. Cela permet d'arrêter la cuisson. Egoutter.

Couper les pointes des asperges et réserver. Faire une crème d'asperges en mixant les tiges avec un peu d'huile de noisette, de sel et de poivre. J'ai rajouté quelques deux feuilles d'épinards crus pour renforcer la couleur verte.

Disposer le pavé de saumon sur une silpat légèrement huilée.

Saler, poivrer. Mettre au four une dizaine de minutes à peine à 150°C. Le poisson est fondant et délicieux.

Verser la crème d'asperges dans une assiette; Poser le pavé de saumon. Disposer les pois, les asperges coupées en 2 dans le sens de la longueur, les jeunes pousses d'épinards, les fèves crues...