Signé : Stéphane Décotterd

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 41

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wollodja Jentsch

Retrouvez Stéphane Décotterd sur son blog: www.stephanedecotterd.com

Le filet de saumon en croûte

au fenouil et zestes d'agrumes

En proposant une recette en période de fête, il est important de se soucier de l'hôte, afin de ne pas le condamner à passer ce moment privilégié loin des siens, stressant seul dans sa cuisine. C'est pourquoi cette recette de saumon en croûte a l'avantage de pouvoir être préparée la veille. Le jour-même, il suffira de terminer la sauce et d'enfourner le poisson... Ensuite, on est libre de savourer l'apéro tous ensemble!

Stéphane Décotterd

Ingrédients (4 pers.):

La farce:
- 1 fenouil
- 4 pétales de tomates confites (ou tomates séchées)
- 2 oranges
- 12 feuilles de basilic
- 0,5 dl d'huile d'olive
- sel, poivre, 1 pointe de couteau de safran en poudre

Farce fine:
- 100 g (4 pces) de noix de Saint-jacques ou (100gr de poisson blanc)
- 0,5 dl de crème 35 %
- 1 pincée de sel

Le saumon:
- 500 g de filet de saumon sans peau
- sel, piment d'Espelette
- 800 g de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf pour dorer

La sauce:
- 2 échalotes ciselées
- 1 dl de vin blanc
- Le jus d'une orange
- 0,5 dl de crème 35 %
- 50 g de beurre en petits dés
- zeste d'orange blanchi

Préparation:

La farce:
Laver, éplucher le fenouil et le détailler en petits dés. Tailler les tomates confites de la même manière. Réunir le tout dans une casserole avec l'huile d'olive et assaisonner. Couvrir et laisser cuire à tout petit feu pendant 15 minutes. (Si nécessaire ajouter un peu d'eau). Pendant ce temps, retirer le zeste des oranges, le détailler en fines lanières et le blanchir à deux reprises. (Réserver la moitié pour la sauce.) Lorsque le fenouil est fondant, retirer du feu, ajouter le basilic ciselé et la moitié des zestes blanchis, puis laisser refroidir.

La farce fine:
Déposer vos noix de Saint-jacques dans le hachoir (moulinette), assaisonner et ajouter la crème. Hacher rapidement afin d'avoir une farce lisse (il est important d'avoir tous les ingrédients bien froids). Mélanger les deux farces et réserver au frais.

Le saumon:
Parer le filet de saumon afin de lui donner une jolie forme. Ensuite, le partager en deux dans l'épaisseur et l'assaisonner. Garnir la base avec la farce au fenouil et recouvrir avec la deuxième partie du filet. Appuyer légèrement et lisser la farce sur les bords.

Le montage:
Préchauffer le four à 180 °C. Etendre la pâte feuilletée en deux abaisses (fond et couvercle). Déposer le filet de saumon sur la première abaisse. Humecter le pourtour avec un pinceau. Recouvrir avec la deuxième abaisse en pressant les bords pour bien souder les deux pâtes. Pratiquer une ou deux ouvertures au centre (cheminée) pour évacuer la vapeur. Dorer avec le jaune d'œuf. Décorer le dessus, cuire au four durant 30 à 45 minutes.

La sauce:
Réunir les échalotes, le vin blanc et le jus d'orange dans une casserole. Faire réduire à sec, puis ajouter la crème. Cuire quelques instants, ajouter le beurre très froid et monter au fouet. Filtrer, rectifier l'assaisonnement et ajouter les zestes d'orange blanchis. On peut effectuer toute la préparation de la sauce à l'avance et simplement la monter au beurre au dernier moment.
A servir tiède et accompagner éventuellement avec une salade composée.