

Les recettes du

LE POTAGER

SAUMON, CRÉMEUX D'ASPERGES ET PETITS LÉGUMES DE PRINTEMPS :

INGRÉDIENTS pour 4p

- saumon 4 filets
- 2 bottes d'asperges vertes (dont 1 botte pour utiliser que les pointes d'asperges vertes)
- huile d'olive
- 20ml crème fraîche épaisse
- poivres de sichuam
- ail (2 gousses)
- 1 citron
- 1 panais
- 6 tomates cocktails
- 500gr quelques petit poids frais
- sel, poivre
- 2 feuilles de laurier

PRÉPARATION :

1. Coupez 1 botte d'asperges en rondelles et faites les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive pendant 10mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendre.

2. Salez, poivrez et mixez les pour obtenir une purée. Réservez.

3. Faites bouillir une petite casserole d'eau salée et jetez y les petites têtes d'asperges pour 2mn. Ôtez les avec un écumoire et plongez les dans l'eau fraîche pour stopper la cuisson.

4. Plongez à leur tour les petit pois dans l'eau bouillante et cuisez 1mn30. Rafraichissez de la même manière que les asperges.

5. Recommencer avec le panais que vous aurez découpé en petit cubes au préalable et cuisez 5mn.

6. Égouttez les légumes.



Note

C'est les tomates cocktails qui donneront la fraîcheur à votre plat !
Ne les oubliez pas !

7. Dans un mixer mettre les 2 gousses d'ail, un peu d'huile d'olive, sel poivre et mixer. Mélanger cette purée avec les petits pois et les cubes de panais et les têtes d'asperges et enrobez les bien.

8. Dans un autre bol mettez de la crème fraîche avec sel, poivre de sichuam et du jus de citron. Mélangez.

9. Dans une poêle ajoutez un peu d'huile d'olive, faite chauffer à feu doux. Salez et poivrez les filets de saumon et faites les revenir 3 minutes de chaque cotés. Puis faites revenir les petits légumes qui vous aviez enrobé de crème d'ail, 3mn avec la feuille de laurier.

10. Couper en 4 quatre les tomates cocktails.

11. Dans une petite assiette disposez un peu de crémeux d'asperges, puis un peu de crème au poivre de sichuam. Posez le saumon par-dessus et dispersez quelques petits pois, panais en cubes et quelques pointes d'asperge. Déposez également quelques petits morceaux de tomate cocktail.

12. Décorez avec un peu de zestes de citron.

