



Sauvage, Naturel & Durable®

Saumon argenté d'Alaska au four, crème de céleri, légumes racines et épinards sautés

Ingrédients pour 4 personnes :

Le saumon :

800 g de saumon argenté d'Alaska
100 ml d'huile de colza
Sel, poivre

La crème de céleri :

1 kg de céleri
200 ml d'huile d'olive
1 citron (jus et zeste)
Sel, poivre

Les épinards :

800 g d'épinards
1 gousse d'ail
1 échalote
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de Noilly Prat
Sel, poivre

Les légumes-racines :

150 g de carottes
150 g de panais
150 g de carottes jaunes
Sel, poivre
1 L d'huile de friture



Préparation :

1. Étalez le céleri sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites cuire au four à 165°C pendant environ 1 heure et demie, jusqu'à ce que le céleri soit bien tendre. Puis, laissez-le refroidir et retirez la peau à l'aide d'un couteau pendant qu'il est encore tiède. Coupez le céleri en petits morceaux et, avec l'huile d'olive, le jus de citron et le zeste de citron, mixez-le au batteur jusqu'à obtention d'une crème homogène.
2. Pour les légumes racines, faites chauffer l'huile de friture dans une friteuse. La température ne doit pas dépasser 170°C et le poêlon doit être suffisamment grand. Coupez ensuite les légumes en fines lamelles et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirez-les à l'aide d'une passoire, réservez-les dans un bol et salez.
3. Retirez d'éventuelles arêtes dans le saumon. Salez et poivrez. Chauffez une poêle enduite d'huile de colza et saisissez-y le saumon pendant environ 3-4 minutes de chaque côté.



4. Pour les épinards, émincez finement l'ail et l'échalote. Ajouter les épinards et le Noilly Prat et remuer pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
5. Pour servir, placez d'abord la crème de céleri sur une assiette. Puis déposez successivement les épinards, le poisson frit puis les légumes racines. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un généreux filet d'huile d'olive à votre plat.

Réalisation : Environ 1 heure 50 min

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 1270 kcal / 5330 kJ

Protéines : 48 g

Lipides : 109 g

Glucides : 15 g