

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

SAUMON POCHÉ SAUCE MOUTARDINE



Filet de saumon séparé selon le nombre de portions désirées

Fumet de poisson ou bouillon de poulet au besoin

1 citron coupé en quartier

1 oignon coupé en tranches

1 c. à table d'huile

1 ou 2 échalotes françaises coupées finement

$\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de vin blanc ou de jus de pomme

2 à 4 c. à table de Moutarde de Dijon à l'ancienne ou Dijon régulière

1 c. à table de beurre

$\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse de crème à cuisson idéalement ou 15% champêtre

Sel & Poivre

Herbe ciselée au choix (Aneth, ciboulette, estragon ou persil à la limite)

Dans une grande poêle, étaler en une seule couche les filets de saumon en repliant la partie la plus mince sous le filet pour une cuisson plus uniforme.

Ajouter le fumet de poisson pour recouvrir les filets de saumon. (Le fumet de poisson est un incontournable à avoir dans une cuisine. Vous trouverez dans les marchés un fumet de poisson en poudre que vous pourrez utiliser dans des soupes, des sauces etc.)

Étaler les tranches d'oignon sur les filets, ajouter 1 ou 2 cartiers de citron et mettre sur un feu moyen élevé de façon à faire élever la température de l'eau. Quand l'eau commence à frémir, baisser le feu à moyen doux et laisser cuire environ 4 à 7 minutes ou plus selon la grosseur.

Enlever l'écume blanche qui se forme au besoin et vous pourrez vérifier la cuisson pour garder encore une légère teinte rosée au centre. (Une température interne entre 145 et 150°F sera un bon indice).

Retirer les filets et réserver au chaud juste le temps de faire votre sauce.

Pour la sauce;

Dans un poêlon à feu moyen élevé faire tomber l'échalote française dans l'huile et ensuite déglacer avec le vin ou le jus de pomme en laissant réduire de moitié (Le jus de pomme remplace très bien le vin mais ce sera un peu plus sucré).

Réduire le feu à minimum, ajouter le beurre et la moutarde en brassant de façon à mélanger uniformément.

Verser la crème au goût et laisser mijoter juste le temps de réchauffer et d'épaissir à consistance désirée.

Vérifier l'assaisonnement en ajoutant sel & poivre au goût et ajouter l'herbe ciselée pour colorer et relever la sauce.

Vous serez donc prêt à servir avec les accompagnements de votre choix.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM