

Crème de choux-fleurs et saumon mariné rôti

Pour 2 personnes : Un gros pavé de saumon frais – 3CS de vinaigre de riz – le jus d'un gros citron jaune – 3CS d'huile d'olive – 4 petites pommes de terre – 400g de choux-fleurs – 1 gros oignon blanc – noix de muscade – sel – poivre

Dans un plat faites mariner le saumon avec le vinaigre de riz, le jus du citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez pendant 20/30min.

Pendant ce temps, faites revenir votre oignon émincé dans un peu d'huile olive. Avant qu'il colore de trop, ajoutez vos bouquets de choux-fleurs et vos pommes de terre coupées en petits dés. Laissez revenir pendant 1 ou 2 minutes. Ajoutez ensuite à hauteur de l'eau et laissez cuire 30min à feu presque vif (attention, quand il n'y a plus d'eau avant la fin de la cuisson, ajoutez-en juste à hauteur de légumes). Une fois que les légumes sont cuits, vérifiez qu'il n'y ait pas trop de jus de cuisson. Puis avec un mixeur plongeant faites-en une purée avec quelques morceaux (le mixeur sera utilisé par acoup, non pas en continu). Salez, poivrez à votre convenance et ajoutez un peu de noix de muscade. Réservez.

Revenons au poisson. Dans un plat à papillote en silicone, placez le saumon, salez, poivrez et ajoutez la marinade. Fermez la papillote et passez-la 4min au micro-onde (selon votre goût de cuisson, diminuez ou augmentez le temps de cuisson).

Disposez votre poisson et votre crème (chaude) de choux-fleurs sur une assiette préchauffée et dégustez avec un bon riesling. Bon appétit !