

Saumon en feuilles d'épinards, sauce à l'avruga

Les ingrédients pour 4 personnes :

40 grandes feuilles d'épinards
4 pavés de saumon de 150 g et 2,5 cm d'épaisseur
240 g de filet de merlan
10 cl de crème
2 blanc d'oeuf
Sel, poivre, muscade

Pour la sauce :

1 échalote
5 cl de vin blanc sec
1 c à c de fumet de poisson en poudre
5 cl de Noilly
25 cl de crème liquide
1/2 jus de citron
Avruga (ou oeufs de saumon)
Sel et poivre

Préparation du saumon :

Blanchir à l'eau bouillante salée les feuilles d'épinards pendant 1 mn puis les égoutter et les plonger dans de l'eau froide. Les égoutter à nouveau et les sécher. Les disposer en 4 rectangles sur un film étirable spécial cuisson en les faisant se chevaucher (voir la photo). Mixer les filets de merlan avec les blancs d'oeufs, la crème liquide, sel, poivre et muscade.

Tartiner chaque rectangle de feuilles d'épinards avec cette préparation et poser dessus un pavé de saumon salé et poivré au préalable.

Enfermer les pavés de saumon dans les feuilles d'épinards en vous aidant du film alimentaire et faire des papillotes hermétiques (voir photo).

Cuire les papillotes à la vapeur 12 mn pour une cuisson rosée.

Préparation de la sauce :

Dans une petite casserole mettre l'échalote hachée avec le vin blanc et réduire à sec par ébullition. Ajouter ensuite le Noilly avec la c à c rase de fumet de poisson et réduire de moitié. Ajouter la crème liquide, le jus du 1/2 citron, faire légèrement épaissir et mixer la sauce. Vérifier l'assaisonnement et terminer par l'ajout de l'avruga en quantité suffisante.

L'avruga, qui est une préparation à base de hareng fumé, peut être remplacé par des oeufs de saumon. Si vous préférez un saumon moins rosé prolonger la cuisson de 1 à 2 mn mais pas plus pour que le saumon reste moelleux.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>