

Mi-cuit de saumon poché à l'huile d'olive vanillée, salade de poireaux à l'orange

700 g de filet de saumon sans la peau
3 poireaux
2 oranges
1 citron
5 cl de vinaigre balsamique blanc
De jeunes pousses de salades

Pour l'huile parfumée :

25 cl d'huile d'olive
1 gousse de vanille fendue
1/2 c à c de mélange 5 baies
1/2 c à c d'anis en grains

Préparation de l'huile d'olive vanillée : chauffer l'huile d'olive à 60° avec la vanille, le mélange 5 baies et l'anis en grains et laisser infuser 1 h environ.

Nettoyer les poireaux et ne garder que le blanc et le vert tendre, les fendre en 2 dans la longueur et couper en biais des tronçons de 2 cm environ. Les plonger dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 1 mn puis les rafraîchir sous l'eau froide et les égoutter.

Couper des pavés de saumon réguliers de 70 g, les ranger dans un plat creux, saler et poivrer, couvrir complètement d'huile parfumée chaude (60°) puis enfourner à four préchauffé à 60° pour 10 mn.

Presser 1 orange et 1 citron et faire réduire le jus de moitié, ajouter 3 c à s d'huile vanillée et le balsamique blanc.

Assaisonner les poireaux avec la moitié de cette vinaigrette et le zeste râpé d'1/2 orange.

Dès que les pavés auront atteint 45° à coeur (utiliser une sonde thermomètre) les sortir de l'huile et les égoutter sur une grille.

Dresser un lit de salade de poireaux sur les assiettes et poser 2 pavés de saumon sur chaque assiette, surmonté d'un bouquet de jeunes pousses. Râper le zeste de l'autre 1/2orange et couler un mince filet de vinaigrette à l'orange sur l'assiette.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>