



Saumon poché

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	20 min
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

sur un rösti de courgettes à la sauce verte

Sauce verte

- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de ciboulette
- 25 g de cresson
- 100 g de yoghourt nature
- 1 cc de sucre
- 1 cc de moutarde
- 1 cc de sel
- 50 g de crème fraîche

Rösti de courgettes

- 200 g de pommes de terre cuites avec la peau, pelées
- 200 g de courgette
- 1 cc de sel
- Un peu de poivre
- Huile d'olive pour la cuisson

Saumon

- 4 tranches de filet de saumon sans peau, de 100 g chacune
- Huile d'olive pour graisser





Un peu de fleur de sel

Sauce verte

Travailler en purée tous les ingrédients jusqu'au sel inclus, ajouter la crème fraîche, mélanger.

Rösti de courgettes

Râper les pommes de terre et les courgettes dans un saladier avec une râpe à rösti, saler et poivrer.

Chauffer une bonne quantité d'huile d'olive dans une grande poêle avec revêtement. Verser le mélange de pommes de terre dans la poêle et former 4 röstis. Faire dorer les röstis des deux côtés à feu moyen. Maintenir au chaud.

Saumon

Déposer le poisson sur une plaque en acier inox huilée et cuire à la vapeur à 48 °C pendant 20 minutes.

Dressage

Parsemer un peu de fleur de sel sur les tranches de filet de saumon et garnir avec les röstis aux courgettes. Servir avec une sauce verte.

Etapas de cuisson

Cuire à la vapeur 48 °C pendant 20 min

Conseils

Les pommes de terre cuites la veille sont bien plus faciles à râper.

Accessoires

Plaque en acier inox

Mixeur plongeant ou blender

