

Saumon laqué, sauce au citron

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- SAUMON 600g de filet ou de cœur
- TOMATE(S) 2
- MIEL 3 c à soupe
- CITRON(S) le jus de 2
- CHOUX CHINOIS 1
- HUILE D'OLIVE
- SEL
- POIVRE
- FUMET DE POISSON 10 cl

Recette:

- Préchauffez le four sur 210°C.
- Pelez les deux tomates, épépinez-les et écrasez la chair avec un fourchette pour obtenir une purée.
- Ajoutez-y 1 c à soupe de miel, le jus d'un citron.
- Huilez un plat à gratin, déposez-y le saumon, salez et poivrez légèrement et nappez les filets du mélange à base de purée de tomates.
- Faites cuire au four chaud pendant 10 minutes puis 5 minutes sous grill.
- Lavez et coupez le chou chinois. Faites-le étuver dans une casserole avec couvercle. Salez et poivrez.
- Préparez la sauce : dans un caquelon, faites chauffer le fumet de poisson, ajoutez-y 2 c à soupe de miel et le jus du second citron. Laissez frémir en fouettant. Assaisonnez.
- Sur les assiettes, déposez un lit de chou, par dessus placez un filet de poisson et nappez de sauce.