

SALADE DE SAUMON CONFIT

@chefzanoni_simone

« Riche en Oméga 3 et donc en bonnes graisses, le saumon est l'invité de choix sur les tables de France et on le retrouve quasi-partout dans les menus de brasserie... Personnellement en raison du risque de contamination aux métaux lourds, j'en consomme très très rarement, peut-être une fois tous les trois mois... Et encore. Le choix d'un label rouge, bio me rassure pour sa garantie de fraîcheur et de traçabilité totale, un saumon bien élevé dans des conditions naturelles idéales. Autrement, vous le savez déjà ! La truite est une bonne alternative... »

Plat pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 filets de saumon bio label rouge, désarrêtés, avec la peau d'environ 150 g chacun (à défaut des filets de truite)
- 500 g de concombre (4 ou 5 petits concombres, qui ont un goût plus intense)
- 400 g de tomates (des grosses tomates cerise en grappe)
- 150 g de roquette sauvage (à défaut de la salade jeunes pousses)
- Du basilic
- Du persil plat
- De la coriandre

Vinaigrette

- 10 cl de vinaigre (par exemple un mélange de vinaigre de citron de Calamansi et de vinaigre de fraise)
- 30 cl d'huile d'olive
- Du sel et du poivre

Huile pour confire le poisson

- De l'huile d'olive
- Du thym (ou de la lavande)
- Du romarin
- Des écorces de citron
- Des gousses d'ail
- Du sel et du poivre
- De l'huile d'olive
- 1 citron jaune bio ou non traité
- De vieilles gousses de vanille vides de leurs graines



Préparation

Four préchauffé, à 45 °C

- 1 – Préparer l'huile pour confire le saumon en mettant à chauffer un plat contenant les ingrédients prévus. La température doit atteindre 45 °C.
- 2 – Saler légèrement la peau du saumon.
- 3 – Dans une poêle anti-adhésive bien chaude, mettre un filet d'huile d'olive et cuire légèrement les filets de saumon côté peau. Ajouter un peu de sel et de poivre côté chair.
- 4 – Retirer les filets de la poêle et les plonger dans l'huile préalablement chauffée et enfourner à 45 °C pendant 15 minutes.

- 5 – Éplucher les concombres, puis les couper en quatre dans la longueur, retirer les pépins et couper la chair en dés. Réserver.
 - 6 – Plonger les tomates dont la base est incisée, pendant 20 secondes dans une casserole d'eau bouillante salée puis les refroidir dans un bac d'eau froide avec des glaçons.
 - 7 – Plonger les dés de concombre dans l'eau bouillante, les laisser blanchir une quinzaine de secondes puis les refroidir dans le bac d'eau froide.
 - 8 – Retirer les dés de concombre de l'eau froide et les débarrasser sur du papier absorbant.
 - 9 – Récupérer les tomates et retirer la peau. Les couper en quartiers et retirer les pépins pour obtenir de belles pétales.
 - 10 – Réserver les pétales de tomate et les dés de concombre au réfrigérateur.
 - 11 – Réaliser la vinaigrette en émulsionnant les ingrédients.
- Astuce : faire une quantité plus importante et la conserver au réfrigérateur.
- 12 – Dans un saladier, mettre les pétales de tomate et les dés de concombre réservés au frais, ajouter de la vinaigrette, du basilic et un peu de sel puis mélanger délicatement.
 - 13– Récupérer les filets de saumon confits, les débarrasser côté peau sur du papier absorbant. Retirer l'excédent d'huile côté chair en tamponnant délicatement avec du papier absorbant.
 - 14– Dresser le mélange pétales de tomate et dés de concombre sur de belles assiettes en utilisant un cercle.
 - 15 – Effiloche le saumon confit et disposer harmonieusement de gros morceaux sur les pétales de tomates et les dés de concombre.
- Ajouter un peu de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.
- 16 – Surmonter de roquette sauvage mélangée à un peu de persil plat, de coriandre et de basilic ciselés.
 - 17 – Arroser le contour de l'assiette de gouttes de vinaigrette.

Astuce : réaliser des chips avec la peau du saumon en les grillant à la poêle et les disposer sur le dessus

