

Arpège de saumon safrané aux fleurs de capucine

- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 30 minutes
- Matériel : casseroles, papier absorbant, 1 tamis, 1 écumoire.

*Recette proposée par Marie M.,
pour le concours de recette Herbamare.*



Ingrédients

4 pavés de saumon	1 CC de maïzena
30 à 40 crevettes cuites	1 fleur de laurier
1 dl de vin blanc sec	6 cubes pour court-bouillon poisson
50 cl de crème fraîche allégée	2 CC d'herbes aromatiques pour poisson
4 g de safran	Sel Herbamare® Original
2 cl de fumet de poisson	Poivre
13 fleurs de capucine bien fraîches de couleur orange-saumon.	

Préparation

Mettre 4 belles assiettes à chauffer dans le four.

Laver les fleurs de capucine, les sécher sur du papier absorbant. Garder les 8 plus belles pour la décoration florale des assiettes. Hacher 5 capucines le plus finement possible. Réserver.

Dans une casserole, faire réduire de moitié les 2 cl de fumet de poisson après avoir ajouté le vin blanc, les fleurs de capucine hachées, le safran, la feuille de laurier. Une fois cette base de la sauce bien réduite, la filtrer.

Incorporer la maïzena en fouettant puis la crème fraîche, les crevettes cuites et 2 CC d'herbes aromatiques "mélange pour poisson". Saler, poivrer modérément, et garder cette délicieuse sauce au chaud au bain-marie.

Faire frémir de l'eau, y plonger les cubes de court bouillon afin d'obtenir un court bouillon corsé. Y pocher les pavés décongelés de saumon bio pendant 9 minutes précises.

Sortir les assiettes chaudes du four puis, à l'aide d'une écumoire, égoutter soigneusement chaque pavé de saumon du court bouillon, le poser au centre de l'assiette et le napper rapidement de sauce safranée aux capucines et aux crevettes.

Décorer avec les fleurs de capucines réservées. Régalez-vous les yeux et le palais !

Astuce

Vous pouvez remplacer les herbes aromatiques "Mélange pour poisson" par le Sel Herbamare® Océane !

