



Les plats principaux

Saumon en croute au parmesan, pommes de terre à l'ancienne et velouté de béarnaise

Pour 2 personnes.

Ingrédients

Pour le saumon

2 saumon (filets)
2 cuillères à soupe de feuilles de thym (frais)
4 pommes de terre (moyennes)
50 grammes de beurre (fondu)
poivre
sel

Pour la croûte au parmesan

20 grammes de parmesan (râpé)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
8 feuilles de basilic
2 tranches de pain

Pour la sauce béarnaise

3 cuillères à soupe de vinaigre à l'estragon
1 cuillère à soupe d'estragon (ciselé)
120 grammes de beurre (froid)
4 cuillères à soupe d'eau
4 jaunes d'oeuf

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Faites des entailles à égale distance dans les pommes de terre mais ne les coupez pas complètement. Disposez-les dans un plat à four, aspergez-les avec le beurre, saupoudrez-les avec le thym et salez et poivrez. Enfournez 45 minutes.

Huilez un plat à four avec de l'huile d'olive. Émiettez le pain dans un mixer. Ajoutez-y le basilic, l'huile d'olive et le parmesan puis mixez finement. Salez et poivrez le poisson. Déposez-le dans le plat à four et répandez dessus le mélange de pain. Enfournez 10 à 15 minutes.

Battez ensemble les jaunes d'oeuf avec le vinaigre et l'eau dans une petite casserole. Salez et poivrez le mélange. Mettez la casserole sur un feu moyen et mélangez avec patience jusqu'à ce que la sauce soit bien crémeuse. Retirez du feu. Incorporez les noix de beurre froid à la sauce et laissez fondre complètement. Mélangez-y ensuite l'estragon haché.

Servez les filets de saumon avec les pommes de terre à l'ancienne et la sauce par-dessus.

Astuce:

Un délice avec des dés de céleri-rave sauté ou une salade bien fraîche.

Ustensiles de cuisine

Four

Mélangeur

