

Démonstration culinaire
La Saint-Blaise VALBONNE
Samedi 28 Janvier 2017

Cœur de saumon Bio d'Irlande, chou kale et légumineuses,
vinaigrette aux grains de Servan

Préparation :

Parer le filet de saumon dans la longueur en morceau régulier et mettre au congélateur 24h00

Mettre à cuire au fonds blanc de volaille les céréales et légumineuses

Faire blanchir le chou kale lavé et le refroidir. Egoutter

Faire une purée de haricots blancs une fois cuits

Faire dorée les boudins de saumon dans une poêle antiadhésive roulés dans un mélange d'épices en poudre (curcuma, paprika, piment Espelette, fenouil grain, coriandre, safran, poivre ...) et saler

Disposer le chou kale sur un papier film et masquer de purée d'haricots

Poser le saumon mi-cuit et rouler le tout en serrant bien au papier film

Couper les grains de Servan en 2 et les faire sauter vivement à la sauteuse

Y incorporer une vinaigrette classique huile d'olive et huile de colza

Retirer du papier les boudins de saumon

Dressage :

Détailler en rouelle, disposer sur assiette avec la purée, les légumineuses et les céréales

Décorer le tout selon votre choix

Recette de Jean-Claude BRUGEL Chef de cuisine

Restaurant L'Hirondelle

THERMES MARINS MONTE-CARLO