

Recettes réalisées

1. Galettes d'épinards au saumon fumé :

Ingrédients

200g épinards

4 œufs

200g de farine

1/2l lait

100g saumon fumé

Progression :

Cuire 200g d'épinards en branche, égoutter, presser, hacher grossièrement au couteau

Préparer la pâte à galette

Casser les œufs, ajouter farine et lait

Bien mélanger (si grumeaux, passer au chinois ou au mixer)

Ajouter les épinards ensuite le saumon fumé coupé en petits dés

Assaisonner

Mette un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive

Déposer avec une cuillère un peu d'appareil

Cuire une minute de chaque côté

Goûter la 1^{ère} crêpe pour rectifier assaisonnement si besoin.



2. Pavé de saumon poêlé à l'unilatéral / Fondue de poireaux/ sauce au Noilly/poireaux frits/Riz Pilaw

Ingrédients

4 pavés de saumon
3 poireaux
3 crèmes fraîche UHT 12cl
4 échalotes



Progression :

Hacher 4 échalotes
Mettre 2 échalotes hachées dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive
Ajouter le poireau (le couper en tronçons, couper les tronçons en 2, émincer, le laver ensuite, égoutter et ajouter dans la sauteuse)
Faire cuire 10mn à couvert, assaisonner, retirer le couvercle au bout des 10mn.
Ajouter 12cl de crème liquide, réduire 5mn
Préparer la sauce au Noilly
Faire Réduire les 2 échalotes hachées restantes, déglacer au Noilly ou au vin blanc moelleux, faire bouillir pour brûler l'alcool
Ajouter les 2 autres pots de crème uht
Réduire, assaisonner, réserver
Préparation du riz : faire revenir un oignon émincé dans huile olive, ajouter le riz, le rendre transparent, assaisonner, ajouter 1 volume et demi d'eau, thym, laurier
Cuire à couvert jusqu'à absorption du liquide
Préparer une julienne de poireaux avec 2 tronçons de poireaux, frire dans une poêle avec de l'huile, réserver sur papier absorbant
Cuire les pavés de saumon côté peau dans poêle anti adhésive avec un peu d'huile, cuire 8mn. Au moment de servir retourner les pavés 1mn.
Dresser vos assiettes.

