



PLAT PRINCIPAL

TRANCHE DE SAUMON GRILLÉE AVEC CUBES DE POMMES DE TERRE À LA ROQUETTE



★ ★ ★ ★ ☆ (45)

50 MINUTES

POUR 4 PERSONNES COMME REPAS PRINCIPAL

INGRÉDIENTS

Pdt à la roquette

- 200 g** de roquette
- 1 botte** de basilic
- 100 g** de pignons
- 100 g** de parmesan
- 1 larme** de jus de citron vert
- poivre
- 6 cs** d'huile d'olive
- 800 g** de pommes de terre à chair ferme

Saumon

- 1 cs** d'huile d'olive pour graisser la plaque
- 1 cs** d'huile d'olive
- 4** filets de saumon d'environ 120 à 150 g avec la peau
- sel & poivre

Garniture

- 1 poignée** de roquette fraîche
- citron vert pour garnir

PRÉPARATION

- 1** Préparer la roquette et le basilic. Couper grossièrement la roquette avec des ciseaux. Faire griller brièvement les pignons dans une poêle antiadhésive sans ajouter de graisse, jusqu'à ce qu'ils dégagent une odeur parfumée. Mettre de côté quelques pignons pour la décoration. Râper finement le parmesan. Mélanger le reste des pignons avec le parmesan, la roquette et le basilic et réduire en fine purée avec le mixeur. Ajouter le jus de citron vert, du poivre, du sel et de l'huile et mélanger.
- 2** Préchauffer le four à 100 °C pour le saumon. Graisser une plaque de four avec de l'huile et sécher les filets de saumon en les tapotant. Faire chauffer de l'huile dans une poêle antiadhésive et faire griller les filets de saumon à feu moyen pendant environ 4 minutes du côté de la peau. Retourner les filets, retirer la poêle du feu et faire griller l'autre côté pendant ½ minute. Déposer les filets sur la plaque de four et laisser infuser au four pendant 10 minutes. Retirer du four, saler et poivrer.
- 3** Déposer les pommes de terre à la roquette et les filets de saumon sur les assiettes et garnir avec le reste des pignons. Couper le citron vert en tranches et utiliser comme garniture.