

Salade de mâche et d'endives, oeuf poché au saumon mariné

Panier pour 4 personnes

1.2 Kg de filet de saumon
100 g de salade de mâche
100 g d'endives blanches
4 oeufs
2 bottes d'aneth
600 g de gros sel marin

450 g de sucre
15 cl d'huile d'olive vierge de bonne qualité
5 cl de crème de vinaigre balsamique
5 cl de vinaigre de cidre
1 dl de vinaigre blanc
Sel, poivre du moulin

Recette

Préparer le saumon mariné. Mélanger le gros sel, le sucre, le poivre blanc concassé et une demi-botte d'aneth hachée. Disposer une couche d'un centimètre d'épaisseur de ce mélange dans un récipient pouvant recevoir à plat le filet de saumon. Poser le filet de saumon côté peau en ayant pris soin de retirer les arêtes au préalable. Recouvrir avec le reste du mélange. Mettre au réfrigérateur 24h. Le lendemain, retirer le filet du mélange et le faire tremper dans de l'eau froide pendant 15min. Le badigeonner avec 5cl d'huile d'olive dans laquelle on aura incorporé une demi-botte d'aneth hachée. Envelopper dans du papier film et réserver au réfrigérateur.

Préparer les œufs pochés. Dans une casserole haute et étroite mettre le vinaigre blanc et un litre d'eau. Porter à ébullition. Casser les œufs un à un dans l'eau bouillante et laisser cuire 2 min ½. Quand la cuisson est terminée, retirer les œufs délicatement de l'eau et les plonger dans de l'eau glacée. Egoutter quand ils sont bien froids.

Préparer la vinaigrette. Mettre du sel et du poivre du moulin dans un bol. Ajouter le vinaigre de cidre, puis l'huile d'olive. Vérifier l'assaisonnement.

Dressage

Couper de fines lamelles de saumon mariné. Déposer au centre d'une grande assiette une corolle d'endives effeuillées et un beau lit de pétales de mâche en dôme. Déposer dessus l'œuf poché. Ajouter un beau filet de vinaigrette et déposer autour des tranches de saumon mariné. Parsemer de pluches d'aneth. Décorer avec la crème de vinaigre balsamique.

Bien-être Thalazur

Le saumon peut être remplacé par du bar ou de la dorade, des poissons moins gras. Pour la marinade remplacer le sucre par 300g de stévia, édulcorant naturel.

