RECETTE · CUISSON VAPEUR

Saumon vapeur, légumes primeurs & sauce séré-citron-aneth

PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	PORTIONS
20 min	25 min	Facile	4 personnes

Un plat léger et fondant, tout en vapeur : saumon nacré, légumes primeurs croquants et sauce fraîche au séré et à l'aneth. La vapeur fait le gros du travail, vous soignez le dressage.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Filets de saumon frais avec la peau	4 × 150 g
Pommes de terre nouvelles (primeurs)	500 g
Asperges vertes	1 botte
Petits pois frais (ou pois mange-tout)	200 g
Citron non traité (bio)	1
Aneth frais	1 bouquet
Huile d'olive	2 c. à s.
Fleur de sel, poivre du moulin	au goût

POUR LA SAUCE SÉRÉ-CITRON-ANETH

Séré maigre (ou yogourt grec)	200 g
Moutarde douce	1 c. à c.
Zeste + jus d'un demi-citron	½
Aneth ciselé	2 c. à s.
Sel, poivre	au goût

PRÉPARATION

01 Préchauffer et préparer les légumes
Préchauffez votre four vapeur en mode 100 % vapeur à 100 °C. Rincez les légumes. Brossez les pommes de terre sans les éplucher, coupez les plus grosses en deux. Cassez le pied fibreux des asperges. Écossez les petits pois.

02 Les pommes de terre
Disposez-les dans le bac perforé et lancez la cuisson vapeur à 100 °C pendant 20 à 25 minutes. Elles doivent être tendres à la pointe du couteau.

03 Les légumes verts
Après 15 minutes, ajoutez les asperges et les petits pois dans le même bac (ou sur un second niveau). Comptez encore 8 à 10 minutes : ils doivent rester croquants et bien verts.

04 Le saumon
Salez, poivrez, posez les filets côté peau sur un bac perforé légèrement huilé, ajoutez quelques rondelles de citron. Baissez le four vapeur à 85 °C et cuisez 12 à 15 minutes selon l'épaisseur. Le cœur doit rester légèrement nacré : c'est le signe d'une cuisson juste.

05 La sauce
Mélangez le séré avec la moutarde, le zeste et le jus de citron, l'aneth ciselé, un peu de sel et de poivre. Réservez au frais jusqu'au dressage.

06 Le dressage
Répartissez les légumes primeurs, déposez un filet de saumon par assiette, arrosez d'un filet d'huile d'olive, d'une pincée de fleur de sel et de quelques brins d'aneth. Servez la sauce à part.

> L'ASTUCE DU CHEF
> La fraîcheur du poisson fait 90 % de la réussite : achetez-le le jour même et conservez-le entre 0 et 2 °C. Le lendemain, réchauffez les restes en mode régénération vapeur à 100 °C : ils retrouvent leur texture d'origine, sans se dessécher.