



PRÉPARATION
20 min



CUISSON
25 min



DIFFICULTÉ
Facile



PORTIONS
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.