

## Pavé de saumon sur son lit de polenta et sa sauce au curcuma



Entrée **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 30 mn

*Le charme du saumon, la force de la polenta et la douceur d'une sauce au curcuma... Cette entrée festive, toute en saveur, pourra se transformer en un délicieux plat complet !*

### Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 cc de curcuma
- 15 cl de fumet de poisson
- 15 cl de vin blanc
- 2 cs de crème fraîche
- 15 cl d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 250 g de polenta
- 1 l d'eau
- 100 g d'emmental râpé

### Préparation

- 1 Préparez la polenta. Faites bouillir 1 litre d'eau. Versez lentement votre polenta ainsi que l'emmental râpé en pluie dans l'eau bouillante. Mélangez à petit feu jusqu'à ce qu'elle épaississe. Au bout de 3 minutes versez-la sur un plateau à tarte et laissez-la refroidir.
- 2 Pendant ce temps, faites cuire vos pavés de saumon, côté peau, dans une poêle avec un filet d'huile d'olive sur feu doux pendant 15 minutes.
- 3 Préparez alors votre sauce. Pelez, lavez et hachez l'ail et l'oignon. Préparez votre fumet de poisson.
- 4 Faites revenir l'ail et l'oignon dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Déglacez avec le vin blanc. Laissez réduire cette préparation. Mouillez avec le fumet. Laissez réduire un peu.
- 5 Ajoutez la crème et le curcuma. Poursuivez la cuisson afin que la crème devienne bien onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement.
- 6 Au moment de servir, retournez la polenta sur un plat et découpez des rectangles de la forme de vos pavés de saumon. Faites les revenir sur chaque face dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 7 Si vous avez de la polenta de reste, découpez des formes à l'emporte-pièce que vous ferez également revenir en même temps que vos rectangles.
- 8 Au moment de servir, déposez un rectangle de polenta sur l'assiette. Disposez un pavé de saumon par-dessus. Nappez de la sauce au curcuma. Ornez votre assiette avec un décor réalisé avec la polenta et un peu de persil. Vous pouvez présenter le reste de la sauce dans une saucière. Bon appétit!

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

