

Pavés de saumon sauce aux anchois



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Le saumon est réputé pour ses qualités nutritionnelles. Pensez à l'inscrire dans vos menus.

Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 50 g d'anchois
- 2 oeufs
- 2 carottes
- 2 échalotes
- 1 verre de vin blanc
- 1 cc de moutarde
- 1 cs de jus de citron
- 5 cl d'huile
- sel
- poivre
- 1 bouquet garni

Préparation

- 1 Pelez et lavez les carottes et les échalotes. Dans une grande casserole, préparez un court-bouillon. Versez 1 litre d'eau et ajoutez-y le vin blanc, les carottes et les échalotes. Incorporez-y le bouquet garni. Ajoutez 1 cc de gros sel et 1 cc de poivre en grain.
- 2 Laissez frémir le court-bouillon pendant 15 minutes.
- 3 À ce moment là, plongez les pavés de saumon dans le court-bouillon. Laissez-les cuire à feu doux 10 minutes. Au bout de ce temps, laissez-les tiédir dans le liquide puis égouttez-les.
- 4 Pendant ce temps, faites cuire les oeufs une dizaine de minutes, égalez-les et récupérez le jaune. Pensez à garder le blanc pour la décoration.
- 5 Dans un bol, écrasez les anchois et les jaunes d'oeuf. Versez le jus de citron. Puis, peu à peu, incorporez l'huile à ce mélange. La sauce doit rester pâteuse. Salez, poivrez.
- 6 Tapissez les assiettes de feuilles de salade. Déposez le pavé de saumon sur le milieu et arrosez-le de sauce aux anchois. J'ai utilisé les blancs d'oeufs que j'ai découpés sur la salade et j'ai accompagné mon saumon sauce aux anchois d'une salade de tomates. 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

