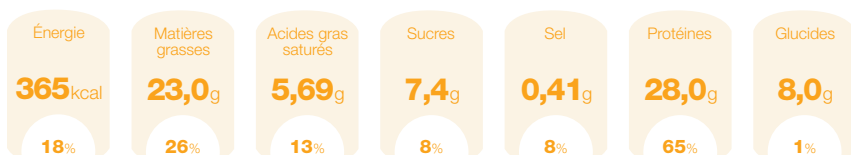




Etuvé d'endives et saumon à la crème de sésame

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 filet de saumon (400 g)
- 1.2 kg d'endives coupées en tronçons de 3 cm de large
- 100 g de crème épaisse 15% MG
- 200 ml de fond de poisson en bocal
- 25 g de graines de sésame
- 1 grosse poignée de ciboulette
- 1 grosse poignée de persil
- 1 cs d'huile olive
- 1/2 cc de thym séché
- Poivre, gros sel

Préparation

1. Faire dorer les graines de sésame dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse.
2. Ciseler le persil et la ciboulette, ajouter le thym, la moitié des graines de sésame grillées et la crème épaisse.
3. Poivrer et saler légèrement avec du gros sel chaque morceau de saumon et les tartiner de crème épaisse au sésame.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y dorer les endives 5 min.
5. Verser le fond de poisson, poivrer, mélanger, et déposer les morceaux de saumon par-dessus.
6. Poursuivre la cuisson 8 à 10 min à feu modéré.
7. Répartir le saumon et les endives sur les assiettes, et garnir avec les graines de sésame grillées restantes.