



www.recettes-au-saumon.fr



Parmentier léger de saumon fumé



45 min



40 min



Facile



4 personnes

Ingrédients



4 escalopes de saumon fumé

- 1,5 kg de panais
- 2 petites pommes de terre Bintje
- 1 oignon

- 40 g de parmesan râpé finement
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 échalotes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de cumin en poudre
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Étape 1 :

Epluchez les panais, les pommes de terre, l'oignon et découpez-les en gros morceaux.

Faites-les cuire dans une casserole pendant 25 min environ jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

A la fin de la cuisson, égouttez les légumes et gardez un tiers de l'eau de cuisson. Jetez l'oignon.

A l'aide d'un presse-purée, réduisez les panais et pommes de terre en purée.

Ajoutez le cumin en poudre, la crème fraîche, le sel et poivre et remuez bien.

Préchauffez le four th.7, 210 .

Étape 2 - Cuisson des escalopes :

Dans une poêle, faites revenir les échalotes finement hachées dans un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les escalopes de saumon et faites cuire à feu moyen pendant 5 à 6 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées et moelleuses. Dès la fin de la cuisson, réservez les escalopes dans une assiette et effilochez-les délicatement.

Étape 3 - Montage :

Sur une plaque de cuisson, dressez à l'aide d'un cercle, une couche d'effiloché de saumon puis une couche de purée de panais. Parsemez de parmesan râpé, sel et poivre du moulin, puis ôtez le cercle.

Dressez de la même manière les 3 autres petits parmentiers et enfournez 4 à 5 min.

Étape 4 - Dressage :

Sortez-les du four et, à l'aide d'une spatule, disposez-les aussitôt dans des assiettes (chauffées au préalable si possible).



Pour une saveur de purée plus douce, vous pouvez remplacer le cumin par de la muscade. Pour une purée plus légère, prévoyez une à deux carottes à la place des Bintje.



Notre produit idéal pour cette recette :
L'escalope de saumon fumé à poêler

Pour en savoir plus sur ce produit : www.kritsen.fr