

☞ *Blanquette de saumon aux fèves et girolles* ☞

sauce moutarde à l'Ancienne ☞

(pour 2 personnes)

☞ *INGREDIENTS* ☞

- 250 g de saumon en filet
- 60 g de noix de pétoncles
- 1 carotte taillée en bâtons
- ½ courgette taillée en bâtons
- fèves
- girolles, chanterelles, mousserons ou cèpes
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 jaune d'œuf délayé dans 5 cl de crème liquide
- maïzena
- vin blanc

Cuire les fèves 1 heure dans de l'eau salée, départ à froid.

Les peler et les remettre à cuire. Une fois cuites, les refroidir.

Blanchir les bâtons de carottes et de courgettes dans de l'eau bouillante salée, les refroidir dans de l'eau froide.

Porter à ébullition les pétoncles dans 15 cl d'eau légèrement salée, les égoutter et réserver.

Ecumer l'eau de cuisson, ajouter 10 cl de vin blanc sec et la moutarde à l'ancienne. Porter à ébullition quelques minutes. Crémiser la sauce et lier un peu à la maïzena diluée dans de l'eau froide. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter le mélange œuf / crème et sortir du feu.

Couper le saumon en dés moyens et le pocher dans de l'eau salée que vous aurez préalablement portée à ébullition.

Faire sauter les girolles à l'huile très chaude.

Réchauffer les fèves et les bâtons de légumes au micro ondes et dresser l'assiette.

Décorer avec quelques feuilles d'oseille émincées ou une tête de sauge.



