

PAVÉ DE SAUMON EN CROÛTE DE NOISETTES, POLENTA AUX CHÂTAIGNES ET AUX HERBES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Niveau de difficulté : Moyen

Repère prix : 3,68€ par personne*

**(prix calculé sur la base des ingrédients utilisés pour la recette au 14/05/2012)*

Ingrédients :

4 pavés de saumon Atlantique sur peau PÊCHE OCEAN

175 g de polenta nature TURINI

300 g de châtaignes entières pelées NOTRE JARDIN

30 g de noisettes décortiquées COULEURS VIVES

30 g de chapelure fine TABLIER BLANC

30 g de farine BIO VILLAGE

1 oeuf calibre moyen BIO VILLAGE

30 g de beurre doux LES CROISES

5 cuillères à soupe de fines herbes mélangées :

Thym déshydraté RUSTICA

Ciboulette déshydratée BIO VILLAGE

Persil déshydraté BIO VILLAGE

1 tablette et demie de bouillon de légumes déshydraté (pour 75 cl d'eau) RUSTICA

3 cuillères à soupe d'huile d'olive RUSTICA

Sel, Poivre

Préparation :

Dans une casserole, porter à ébullition 75 cl d'eau et y dissoudre 1 tablette et demie de bouillon de légumes, puis verser peu à peu la polenta. Mélanger avec une cuillère en bois pendant 5 minutes, saler et poivrer.

Couper en petits morceaux les châtaignes entières.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les châtaignes pendant 10 minutes. Ajouter le mélange d'herbes.

Mélanger la polenta et les châtaignes, puis étaler cette préparation sur du papier sulfurisé (1 cm d'épaisseur). Réserver.

Préchauffer le four à 220°C.

Piler les noisettes. Mélanger la poudre de noisette obtenue avec la chapelure. Battre l'oeuf en omelette. Passer la face supérieure des pavés de saumon dans la farine, puis dans l'oeuf, et dans le mélange chapelure-noisette.

Déposer les pavés de saumon dans un plat à gratin, ajouter sur chacun une noisette de beurre et enfourner 10 minutes.

Au moment de servir, découper des cercles de polenta et les faire revenir 5 minutes chaque face dans une poêle chaude contenant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Servir chaque pavé de saumon accompagné de polenta aux châtaignes.

Suggestion d'accompagnement :

Vin Sancerre blanc AOC 2010 LES CARACTERES