

SAUMON ET POMMES DE TERRE SAUCE CHAMPIGNONS

Ingrédients :

500 g d'eau
1 1/2 à café de sel
600 g de pommes de terre coupées en morceaux
10 g de beurre doux et un peu pour beurrer
4 filets de saumon frais (j'ai utilisé du saumon surgelé en pavé)
1 citron jaune bio de préférence zeste râpé et jus
1 pincée de poivre du moulin (selon gout)
100 g d'échalotes
300 g de champignons de Paris (en conserve ou en surgelés ou frais)
50 g de vin blanc sec
150 g de crème fraîche entière ou allégée
200 g de fromage à tartiner (type vache qui rit ou de fromage frais)
2 pincées de noix de muscade en poudre
Des épinards hachés (pour équilibrer le plat) quantité selon vos envies.

Préparation :

METTRE l'eau et une cuillère à café de sel dans le bol.
INSERER le panier cuisson et y peser les pommes de terre.
BEURRER légèrement le plateau vapeur.
ASSAISONNER les filets (ou pavés) de saumon avec le poivre, 1/2 cuillère à café de sel, et le jus de citron, puis les DISPOSER sur le plateau vapeur.
INSERER ce dernier dans le varoma.

METTRE l'ensemble en place et cuire à la vapeur **20 minutes/VAROMA/Vitesse 1**
Mettre les échalotes dans le bol et mixer **5 secondes /vitesse 5**.
RACLER les parois du bol à l'aide de la spatule.
AJOUTER le beurre et rissoler **2 minutes/120°C/vitesse 1**
AJOUTER 150 g de champignons de Paris, le vin blanc sec, la crème fraîche et le fromage à tartiner,
et cuire **5 minutes/90°/vitesse 2**
AJOUTER les 150 g de champignons de Paris restants, 1 cuillère à café bombée de zeste de citron râpé, la noix de muscade en poudre, le sel et le poivre, et cuire **5 minutes/90°C/SENS INVERSE/Vitesse 1**.
SERVIR le saumon nappé de cette sauce et accompagné de pommes de terre.
J'ai zesté un peu de citron lorsque j'ai préparé mon assiette.