

SAUMON POELE SAUCE HOLLANDAISE

Temps total : 30 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Nombre de personnes : 4

Ingrédients

Pour le saumon

- 4 pavés de saumon **de 200 g chacun**, avec peau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre du moulin
- 1 citron (pour le service)

Pour la sauce hollandaise

- 3 jaunes d'œufs
 - 100 g de beurre clarifié, chaud
 - 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
 - Sel fin
 - Poivre blanc
 - (Facultatif) une pointe de piment de Cayenne
-

Préparation

Sauce hollandaise

1. Clarifier le beurre et le maintenir chaud.
 2. Dans un cul-de-poule, placer les jaunes d'œufs et le jus de citron.
 3. Fouetter au bain-marie doux jusqu'à obtention d'un appareil mousseux et nappant.
 4. Ajouter le beurre chaud **en filet**, en fouettant continuellement, jusqu'à obtention d'une émulsion lisse et brillante.
 5. Assaisonner avec le sel, le poivre blanc et, si désiré, une pointe de piment.
 6. Maintenir tiède hors du feu jusqu'au service.
-

Cuisson du saumon

1. Sécher soigneusement les pavés de saumon avec du papier absorbant.
2. Assaisonner uniformément avec le sel et le poivre.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
4. Déposer les pavés **côté peau** et saisir **4 à 5 minutes**, sans les déplacer, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et que la cuisson remonte progressivement dans la chair.
5. Retourner délicatement les pavés et poursuivre la cuisson **2 à 3 minutes**, selon l'épaisseur, pour obtenir une chair nacrée à cœur.