

## **Le coeur de saumon juste cuit sur un lit de petits légumes croquants, émulsion de basilic.**

### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 480g de filet de saumon découpé en 8 tournedos de 60g.
- 12 cl huile de colza première pression à froid.
- 25g basilic frais effeuillé.
- 4 radis
- 4 cm de concombre
- 2 jeunes carottes
- 1/4 fenouilles
- 1 tomate
- 1 citron vert
- quelques feuilles de frisée jaune nettoyée
- 1 ravier de shyzo
- 1 branche de dill
- 4 feuilles de persil plat
- 4 brins de ciboulette
- 4 fleurs commestibles

### **Procédés:**

#### **L'émulsion de basilic:**

Mixez 8cl d'huile de colza et le basilic, passez au tamis fin, réserver à température ambiante.

#### **Les petits légumes croquants:**

Découper les radis et le concombre en petits batonnets. Emincez les jeunes carottes, le fenouilles. Découpez la tomate en petit dé. Assaisonnez de sel et poivre et citronnez. Réservez au frais.

#### **Les fines herbes et salade:**

Prenez soins des fines herbes et salade en les nettoyant délicatement.

#### **Les tournedos de saumon:**

Déposez les tournedos de saumon dans un plat, assaisonnez de sel et poivre et parsemez de vin blanc. Couvrez le plat d'aluminium et enfournez à 160°C pendant 5 minutes.

Si vous êtes équipé d'un cuiseur vapeur, vous pouvez réaliser la cuisson avec celui-ci.

Réservez les tournedos.

#### **Le dressage:**

Dressez deux cuillères de légumes croquants au centre de l'assiette. Déposez sur le lit de légumes, deux tournedos de saumon. En périphérie laissez couler un filet d'huile de colza et un filet d'huile de

basilic. Disposez sur le saumon de manière harmonieuse les feuilles de frisée jaune, le shizo, le dill, le persil plat, la ciboulette, les fleurs comestibles.

Donner un tour de moulin à poivre noir et parsemer de fleur de sel.

**Bon appétit!**