



Filet de lieu noir aux herbes et millefeuille de saumon cru printanier

Filet de lieu noir aux herbes (pour 4 personnes)

- 800gr de filet de lieu
- 1/2 botte d'estragon
- 1/2 botte de cerfeuil
- 1/2 botte de persil plat
- 1 citron
- 2 feuilles de laurier
- 1 gros brin de thym citron frais
- 1 échalote cuise de poulet émincée
- 2dl de vin blanc sec
- 1dl de vinaigre de xérès
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez votre four à 200°.

2/ Huilez un plat à four, placez les filets de poisson, assaisonnez-les, ajoutez, laurier et thym, quelques càs d'huile d'olive et le jus de citron. Réservez.

3/ Dans une sauteuse faites une réduction échalote – vin blanc. Versez ensuite dans un saladier, et montez en vinaigrette avec l'huile, et vinaigre de xérès suivant votre goût.

4/ Hachez finement toutes les herbes après les avoir lavées à grande eau.

5/ Ajoutez-les à la vinaigrette, assaisonnez de sel et poivre noir du moulin, et mélangez bien.

6/ Enfournez le poisson pour +-10' suivant l'épaisseur des filets.

7/ Servez chaud nappé de vinaigrette froide et accompagné de pommes vapeur.



Millefeuille de saumon cru printanier (pour 4 personnes)

- 4 grandes tranches de saumon cru
- 3 carottes
- 1 petit fenouil
- Pluches d'aneth
- 4 càs de crème aigre
- 1 càc de raifort
- Jus de citron jaune
- Huile d'olive
- Huile d'arachide
- Sel et poivre du moulin

1/ Nettoyez et taillez les légumes en brunoise. Blanchissez-les rapidement en les gardant croquants. Egouttez et rafraichir à l'eau froide. Réservez.

2/ Préparez une vinaigrette avec les huiles à part égale, crème, raifort, jus de citron, sel et poivre.

3/ A l'aide d'un emporte-pièce coupez des cercles de saumon cru.

4/ Dans ce même emporte-pièce disposez un fond de légumes que vous aurez assaisonné d'un peu de vinaigrette. Couvrez avec une tranche de saumon, un tour de moulin, et recommencer l'opération. Terminez avec une tranche de saumon.

5/ Servez frais saupoudré de pluches d'aneth.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_filet-de-lieu-noir-aux-herbes-et-millefeuille-de-saumon-cru-printanier?id=9250834&emissionId=5931