



## **Filet de lieu noir et coulis de poivrons et paupiettes de saumon vapeur**

Filet de lieu noir et coulis de poivrons (Pour 4 personnes)

- 4 morceaux de lieu noir de 200 g
- 4 poivrons rouges
- 4 poivrons oranges
- 1 échalote rouge hachée
- 2 gousses d'ail
- 4 tranches de pain de mie blanc de 2 cm d'épaisseur
- 1/2 botte de coriandre
- Huile d'olive
- Vinaigre de Xérès
- Cayenne
- Sel et poivre du moulin

1/ Nettoyez et épépinez les poivrons. Posez-les sur une plaque à four couverte d'un papier sulfurisé, et enfournez-les 1 heure à 150°.

2/ Quand ils sont bien rôtis, épluchez-les et taillez-les en lanières.

3/ Faites fondre l'échalote hachée dans un bon filet d'huile d'olive, ajoutez l'ail concassé et pour finir les lanières de poivrons rouges et oranges. Laissez compoter.

4/ Réduisez les poivrons en purée dans le bol mixer avec (de) l'ail, les rouges d'un côté, les oranges de l'autre. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez un filet de vinaigre, une pointe de cayenne et gardez au chaud.

5/ Poêlez les filets de lieu noir dans l'huile d'olive et terminez de les cuire au four. Ecroutez le pain et faites dorer les canapés dans de l'huile d'olive. Egouttez et séchez-les.

6/ Dressez les canapés sur assiette, posez un morceau de lieu, saucez avec les coulis de poivrons et servez saupoudré de coriandre concassée.



#### Paupiettes de saumon vapeur (Pour 4 personnes)

- 4 grandes tranches fines de saumon cru
- 400 g de dos de saumon sans peau
- 1 courgette
- 12 tomates cerise bien mûres
- 2 branches d'aneth
- 1 échalote
- 1 verre de vin blanc sec
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez le four à 200°.

2/ Taillez le dos de saumon en tartare et réservez dans un saladier.

3/ Taillez la courgette en brunoise. Faites sauter très rapidement la brunoise de courgette à l'huile et versez-la dans le saumon. Assaisonnez le tout, ajoutez l'échalote hachée, un peu d'aneth concassé, et mélangez bien.

4/ Étendez les tranches de saumon, posez une boule de saumon en tartare et formez une paupiette. ( A fixer avec des cure-dents si nécessaire)

5/ Posez dans un plat à four huilé, mouillez avec le vin blanc, les tomates coupées en deux ou entières, l'aneth, sel et poivre. Enfournez pour 10', suivant la taille de vos paupiettes.

6/ Servez dès la sortie du four avec un riz blanc.

Regardez la préparation en vidéo.

[http://www.rtf.be/tv/emission/detail\\_un-gars-un-chef/actualites/article\\_filet-de-lieu-noir-et-coulis-de-poivrons-et-paupiettes-de-saumon-vapeur?id=9276057&emissionId=5931](http://www.rtf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_filet-de-lieu-noir-et-coulis-de-poivrons-et-paupiettes-de-saumon-vapeur?id=9276057&emissionId=5931)