

Tournedos de saumon confit à l'huile d'olive, ragoût de lentilles

4 personnes

- 600 g de dos de saumon découpé en 4 portions
- 1l d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 150 g de girolles
- Persil ciselé
- Sel, poivre
- 300 gr de lentilles vertes du Puy
- 2 oignons
- 200 gr de lardons fumés
- 2 carottes
- 2 c à s de moutarde à l'ancienne
- 50 cl de crème liquide

1. Marquez le saumon au grill sur les 2 faces. Placez votre poisson dans un plat à four. Salez et poivrez.
2. Immergez vos pavés d'huile d'olive et faites cuire à 65°C pendant 30 mn au four. Le poisson sera confit.
3. Brossez les girolles. Faites-les revenir à feu vif à la poêle avec 30 g de beurre jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Salez et poivrez. Réservez-les.
4. Pour le ragoût de lentilles. Rincez les lentilles sous l'eau froide. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 20 mn environ avec des carottes en lamelles. Rafraîchissez-les sous l'eau et enlevez les carottes.
5. Dans une casserole, faites revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, sans coloration ajoutez les lardons et laissez confire à feu doux. Ajoutez la moutarde à l'ancienne et la crème. Laissez cuire 15 bonnes minutes à feu moyen et à couvert.
6. Dressez d'abord les lentilles, quelques girolles et déposez le saumon confit.