

La Recette de Alain Paton

Ce mois-ci nous allons utiliser une recette à base de cidre. Elle nous est inspirée par un ami responsable de la rubrique culinaire dans l'association des croqueurs de pommes.

Crêpines de saumon au cidre

Ingrédients pour quatre personnes :

- 4 crêpines de saumon de 150Gr. (l'avé de saumon, sans peau, avec une branche d'aneth fraîche, le tout enroulé dans un tour et demi de crêpines de porc, pour mieux maintenir votre poisson durant la cuisson).
- Un pot moyen de crème fraîche.
- La moitié d'une bouteille de cidre brut
- Une pincée de safran
- Sel et poivre blanc du moulin
- Un sachet ou deux, de jeunes pousses d'épinards. (Vendues comme salade)
- 100 grammes de beurre environ.



Préparation :

Versez le cidre dans une sauteuse avec sel et poivre, faites baigner sans les recouvrir vos crêpines.

Portez la cuisson jusqu'au frémissement sans gros bouillon. Maintenez 5mn environ à feu doux et coupez la source de chaleur. Posez un couvercle pour maintenir au chaud. Votre poisson continuera de cuire doucement et restera ainsi moelleux.

Prélevez un peu de cidre de cuisson, le mettre dans une petite casserole y ajouter de la crème fraîche et le safran faire réduire et épaissir. Pour conserver en l'état votre sauce chaude, l'installez ensuite dans un plat au bain marie. (Ne jamais réchauffer au micro ondes)

Passer directement à la poêle dans un fond de beurre juste fondu vos pousses d'épinards. La cuisson est très rapide, ils vont fondre abondamment.

Il faut brasser constamment les épinards, ils doivent rester d'un vert brillant.

Ajoutez aux épinards de la crème fraîche faire lier le tout.

Ajustez votre assaisonnement.

Dans un plat chaud de préférence, faire un lit avec vos épinards et posez dessus vos crêpines de saumon prélevées avec une écumoire pour bien égoutter le poisson.

Versez votre sauce sur les crêpines.

Si vous voulez vous faire plaisir, ajoutez un ou plusieurs accompagnements, préparés à l'avance, comme par exemple : un flan de poireaux, un médaillon de polenta, une timbale de riz complet etc....etc.....

Bien sûr il faut boire un bon cidre brut pour accompagner votre plat.

Un grand Merci à Alain RAVAUX pour sa contribution à notre magazine.