

SAUMON AU CHOU CROQUANT

et au VINAIGRE DE FRAMBOISE

Ingrédients:

1 chou vert frisé,
70 g de saumon par personne,
20 cl de crème épaisse,
vinaigre de framboise, sel, poivre.

Préparation

- ✚ Détacher 10 à 12 feuilles de chou, enlever la nervure principale, émincez-les en lanières assez fines (1 cm environ). Pochez-les dans de l'eau bouillante salée, et surveiller le temps de pochage de sorte que le chou reste croquant.
- ✚ Egoutter soigneusement le chou en le pressant et versez-le dans un saladier. Ajouter la crème et mélanger jusqu'à ce que le chou soit bien enrobé. Verser une giclée de vinaigre de framboise, ajouter du sel et du poivre selon votre goût et mélanger.
- ✚ Pendant le pochage du chou, couper le saumon en lanières d'environ 1 cm d'épaisseur. Quand le chou est prêt, cuire les lanières de saumon à la poêle, sans gras ajouté, ou au micro-ondes.

Présentation

Présenter dans les assiettes deux lanières de saumon et une grosse cuillère de chou.

Remarque : le chou peut être préparé à l'avance et réchauffé au micro-ondes. S'il reste du chou, vous pouvez le poêler avec des lardons.