



Finger de saumon en robe de blé noir, courgettes, champignons et poivrons



25 min
Intermédiaire

Pour 4 personnes

Finger de saumon ⁽¹⁾

- 4 galettes pur blé noir au sel de Guérande 27 cm (7123)
- 4 pavés de saumon
- 1 botte de basilic
- Huile d'olive, sel, poivre, piment d'Espelette

Coulis de poivrons ⁽²⁾

- 2 gros poivrons rouges
- 2 échalotes
- Sel, poivre, huile d'olive

Légumes poêlés ⁽³⁾

- 2 courgettes
- 250g de mini champignons de Paris
- Thym, ail, romarin (facultatif)
- Huile d'olive

⁽¹⁾ Finger de saumon

- Etaler et tailler en des bandes larges comme les pavés de saumon.
- Lustrer d'huile d'olive, assaisonner le saumon avec le sel, piment, poivre et basilic, enfin rouler l'ensemble.
- Cuire à feu très vif, 2 minutes sur chaque face.

⁽²⁾ Coulis de poivrons

- Emincer, suer les échalotes à l'huile d'olive. Eplucher, vider et tailler les poivrons rouges et les ajouter. Cuire avec un fond d'eau à feu doux pendant 20 minutes.
- Mixer et rectifier l'assaisonnement.

⁽³⁾ Légumes poêlés

- Tailler des billes de courgettes, couper en deux les champignons, poêler les à l'huile d'olive, assaisonner.

Le Dressage

- Dresser un beau rond de coulis de poivrons, disposer joliment la garniture. Et enfin, poser au centre de l'assiette le Finger.



www.lemondedescrepes.com