



Sandwichs de saumon à l'unilatéral

Pain aux graines, petit épeautre à la bière et pavé de saumon

Une recette de Florian Barbarot

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 tranches de pain de campagne aux graines
- 100 g de petit épeautre
- 14 cl d'huile d'olive
- 4 filets de saumon de 80 g
- 80 g de sel fin (pour recouvrir le saumon de sel)
- 200 g de carottes
- 2 g de curry jaune
- 20 cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- 66 cl de bière blonde
- 1 oignon blanc
- 1 oignon rouge
- 20 g de cébettes émincées
- 150 cl de vinaigre de Reims
- 40 g de sucre
- Sel et poivre

1. Recouvrez le saumon de sel pendant 6 minutes, puis rincez-le à l'eau claire et séchez-le à l'aide d'un papier absorbant.
2. À la poêle, saisissez le filet sur la peau pendant environ 3 minutes à feu vif. Ajoutez 10 cl d'huile d'olive et arrosez la partie supérieure pendant 1 minute. Retirez le saumon, il doit être rosé pour conserver au maximum sa richesse en oméga-3.
3. Colorez le pain sur chaque face dans le jus de cuisson du saumon.
4. Préparez la mousseline de carottes : épluchez les carottes, taillez-les en rondelles, cuisez-les à l'eau bouillante salée et égouttez-les. En parallèle, portez le lait à ébullition et infusez-y le curry pendant 15 minutes. Mixez les carottes cuites avec le lait infusé.
5. Préparez le petit épeautre : émincez l'oignon blanc, faites-le suer dans 4 cl d'huile d'olive. Ajoutez le petit épeautre, narez-le et déglacez avec la bière. Laissez-le cuire à petite ébullition environ 25 minutes, puis couvrez et laissez sur le coin du feu pendant 25 minutes. Mélangez ensuite avec la mousseline de carottes.
6. Préparez l'oignon rouge au vinaigre : taillez l'oignon rouge en rondelles. Portez à ébullition le vinaigre avec le sucre et le sel. Versez sur les oignons rouges et laissez tiédir.

Dressage

1. Déposez la première tranche de pain.
2. Ajoutez 3 cuil. à soupe de mousseline de carottes au petit épeautre sur toute la surface du pain.
3. Déposez le filet de saumon, ajoutez la cébette émincée.
4. Déposez les oignons au vinaigre sur le dessus du saumon.
5. Posez la deuxième tranche de pain et savourez.