



Pavé de Saumon Poêlé

à l'unilatéral, graine de fenouil,
pamplemousse & wasabi

■ Recette créée par Frédéric Plathey, chef au restaurant "Le Verbe Aimer", Chille.

INGRÉDIENTS, 4 pavés de saumon de 130 g, 300 g de céleri branche, 1 poivron Vert, 1 pièce de pamplemousse rose, 1 poivron Jaune, 1 à 2 g de wasabi, 1 poivron Rouge, 2 cl de vinaigre Balsamique, sel et poivre du moulin.

1 Pour préparer la garniture : Laver et couper les poivrons en petits cubes après les avoir vidés, les poêler à l'huile, saler, poivrer puis les réserver. 2 Couper le céleri branche en bâtonnets. Les mettre à confire dans un peu d'eau et un peu de beurre. Saler et poivrer. 3 Pour la sauce, presser le pamplemousse dans une casserole, ajouter le vinaigre de Balsamique et le wasabi, assaisonner selon convenance, mettre à réduire de moitié. 4 Marquer les darnes de saumon en cuisson côté peau dans de l'huile avec une noisette de beurre, finir la cuisson au four pendant 3 à 5 min. Le saumon doit rester fondant. 5 Sur assiette, préparer un lit avec les poivrons et disposer le saumon dessus, le côté peau en haut, disposer les bâtonnets de céleri en bataille à côté et napper de sauce le tout. Décorer selon convenance.

!Vin conseillé : L'Étoile ou Côtes du Jura, cépage, Chardonnay, à servir à 11 °C.



Les accords parfaits

Les vins floraux du Jura rehaussent idéalement une quiche, un soufflé au fromage, un gratin ou un poisson grillé. Ils se marient à la perfection à une crème poêlée d'escargots, des écrevisses ou à une coquille saint-jacques... Surprenez vos convives en les accompagnant d'une fine tranche de jambon cru du pays. Mais gardez-en pour le fromage !