

5 Emincé de saumon au cidre et au safran

4 pavés de saumon coupés en cubes



1 bouteille de cidre brut

2 échalotes émincées très finement



1 dosette de safran



Poivre



Sel



10 cl de crème allégée épaisse

1 poignée de basilic ciselé



250 g de farfalle (pâtes)



Pour le décor :

12 rondelles de concombre



1 pêche jaune coupées en 12



Safran



Etape 1

Préchauffer le four à 200°C.

Etape 2

Dans un plat allant au four, disposer les cubes de saumon préalablement salés et poivrés. Répartir l'échalote sur le saumon, puis couvrez à hauteur avec le cidre.

Etape 3

Faire cuire 10 à 15 minutes (le poisson ne doit pas être trop cuit) au four.

Etape 4

Dans une casserole, récupérer le jus de cuisson filtré, et le faire réduire de moitié. Faire cuire les farfalle (environ 10 minutes).

Etape 5

Lorsque le jus est réduit, ajouter la crème, la dosette de safran, remuer, puis ajouter le basilic. Couper le feu et replacer délicatement le saumon dans la sauce pour juste les réchauffer.

Etape 6

Sur de grandes assiettes blanches, alterner les rondelles de concombre et les pêches (trois de chaque par assiette). Placer au centre les farfalle, disposer dessus les cubes de saumon, ajouter quelques cuillères à soupe de sauce et disposez deux filaments de safran au dessus.

Note de l'auteur

Otez le restant d'échalotes des cubes de saumon, la présentation sera plus raffinée. Notez qu'il n'y a pas de graisse dans ce plat !