

PAVÉ DE SAUMON AUX HERBES

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes.
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 10 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon bio ou Label Rouge sans la peau (150 g)
- 4 cuillères à café de grains de sésame
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 citron bio
- 4 pincées de sel
- 4 pincées de piment d'Espelette

Cette recette a été réalisée par Anne, du blog
[Papilles et Pupilles.](#)





Le mot d'Anne, du blog Papilles et Pupilles

*“ Vous vous régalez avec ces pavés de saumon aux herbes.
Succulents !
Je vous recommande de demander à votre poissonnier
d'enlever la peau des filets. ”*

Le mot de Raphaël, notre caviste

*“ Le Château de la Dauphine (AOC Bordeaux rosé),
situé dans le Fronsadais, est un rosé très pâle.
Il présente un bel équilibre entre acidité, fraîcheur et suavité.
Ses arômes de baies rouge et d'agrumes
sauront souligner à coup sûr votre saumon aux herbes ! ”*

Septembre 2020 © Anne LATAILLADE

BORDEAUX | *B*
BORDEAUX SUPERIEUR
planete-bordeaux.fr

**BORDEAUX
ROSÉ**

RÉALISATION

1 Versez les grains de sésame dans une poêle antiadhésive et torréfiez-les à feu assez vif pendant 5 à 7 minutes, le temps qu'ils dorent.

2 Lavez, séchez et ciselez les herbes. Coupez 4 tranches de citron.

3 Déposez une rondelle de citron sur chaque filet de saumon et mettez le tout dans un panier vapeur, un cuit vapeur ou encore dans un plat au four vapeur et faites cuire 8 à 10 minutes (en fonction de leur épaisseur).

4 Une fois le poisson cuit, arrosez les filets d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, saupoudrez du mélange de persil et coriandre, ajoutez les grains de sésame torréfiés et assaisonnez avec le sel et le piment d'Espelette.

CHÂTEAU DE LA DAUPHINE

CONTACT

chateau-dauphine.com



ROBE Grenadine avec un très bel éclat.

NEZ Un fruité suave et appétissant.

BOUCHE Ample et ronde, de la finesse, de l'élégance.