

# Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température

Pour changer un peu d'une blanquette traditionnelle je vous propose aujourd'hui une blanquette de la mer aux saveurs d'Asie, cuite sous vide basse température. C'est un succès chaque fois que je la cuisine pour mes amis et ma famille!

Et si vous aimez le saumon voici d'autres propositions:

- Saumon confit à l'huile, compoté d'oignon rouge et fenouil, radis croquant, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette [ici](#).
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Fleurs de courgette farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez [ici](#).

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 »,

« Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température

## **Ingrédients: pour 4 personnes**

- 650 g de saumon (comptez environ 160 g par personne)
- le zeste d'un citron vert

- quelques feuilles de combava (épicerie asiatique)



feuilles de combava

### Pour la garniture

- un bâton de citronnelle coupé très finement
- 2 blancs de poireaux
- une botte de belles jeunes carottes fanes
- une échalote émincée
- un peu de coriandre

### Pour la sauce

- 35 g de farine
- 35 g de beurre
- 2.5 dl de fumet de poisson
- 1.5 dl de crème fraîche
- un jaune d'œuf
- de la pâte de curry vert (quantité selon votre goût)

## **Matériel**

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation

### Préparation de la garniture

- Épluchez les jeunes carottes. Comptez-en trois par personnes.



Épluchez et pelez les  
carottes

- Lavez les blancs de poireaux et taillez-les en morceaux.



Lavez les blancs de poireaux  
et taillez-les en morceaux

- Faites revenir l'échalote émincée dans un peu de beurre.



Faire revenir l'échalote  
dans un peu de beurre

- Mettez les échalotes, poireaux et carottes en sachet et scellez sous vide. Cuire une heure à 85 ° à l'aide de votre thermoplongeur. Sortez les aliments du sachet et réservez au four à 80°.



Mettez les échalotes, poireaux et carottes en sachet et scellez sous vide

### La préparation du poisson

- Coupez le saumon en cubes . Mettez-le en sachet sous vide avec le zeste de citron vert, la citronnelle et les feuilles de combava. Cuire au bain marie à l'aide du thermoplongeur 20 mn à 50°.



Mettre le saumon sous vide

### Pour la sauce

- Faites fondre les 35 g de beurre avec les 35 g de farine pour obtenir un roux.



Faites fondre les 35 g de  
beurre avec les 35 g de  
farine pour obtenir un roux

- Ajoutez 2.5 dl fumet de poisson et 1.5 dl de crème fraîche. Mélangez vivement jusqu'à liaison et épaissement de l'ensemble.



Ajoutez 2.5 dl fumet de  
poisson et 2.5 dl de crème  
fraîche épaisse

- Ôtez la casserole du feu et ajoutez la quantité souhaitée de pâte de curry vert et le jaune d'œuf. Bien mélanger et cuire encore deux minutes tout en remuant avec un petit fouet.





Ajoutez la pâte de curry vert



Ajoutez le jaune d'œuf

Tout est prêt: il ne reste plus qu'à dresser.

## Dressage

- Versez une belle cuillère de sauce au fond de l'assiette. Déposez les légumes et les dés de saumon par dessus. Terminez par quelques feuilles de coriandre et un peu de fleur de sel. C'est absolument savoureux!



Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température



Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques, basse température