

# Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges et estragon

Aujourd'hui petit repas familial improvisé pour profiter des belles tomates du jardin... Un dos de saumon moelleux accompagné d'une compotée d'oignons rouges aux tomates et quelques brins d'estragon. Un délice simple et rapide à faire.



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.

Et si vous aimez le saumon:

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez [ici](#).
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez [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](#).
- Saumon confit à l'huile basse température, compoté d'oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez [ici](#).



Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges

### **Ingrédients ( pour 4 personnes )**

- 4 pavés de saumon
- 2 oignons rouges
- 5 tomates
- de l'estragon frais

- un peu de vin blanc ou un reste de champagne
- sel, poivre

### Accompagnements

- Riz au jasmin et quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

### **Matériel**

Pour plus de précision 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

- Coupez les tomates en deux et ôtez les graines. Coupez-les en petits dés.



Coupez les tomates en



## brunoise

- Coupez l'oignon rouge en fine tranches et faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.



Coupez les oignons rouges en fines lamelles

- Ajoutez les dés de tomates, l'estragon, du sel et 10 cl de vin blanc aux oignons et cuire quelques minutes jusqu'à évaporation du liquide. Réservez.



Cuire les oignons et tomates



La compoté est terminée

### **La cuisson du saumon:**

Deux options pour cette cuisson.

- Soit vous êtes équipée d'un thermoplongeur: mettez votre saumon sous vide et cuisez-le au bain marie 20 mn à 48°.



Saumon sous vide

- Soit vous optez pour une cuisson traditionnelle à la poêle: faites revenir le saumon à feu doux avec un filet d'huile d'olive. Au bout de deux minutes retournez-le, coupez le feu et couvrez la poêle. Le saumon va continuer à cuire de part la chaleur résiduelle. Attendez quelques minutes et il sera cuit.

### **Dressage:**

- Déposez une ligne de riz sur l'assiette et recouvrez-la de compotée de tomates et d'oignons.

- Déposez votre saumon en parallèle et décorez de quelques feuilles d'estragon fraîches et de quelques points de crème de vinaigre balsamique... Tout simple et tellement appétissant!



Saumon basse température et sa compotée de tomate aux oignons rouges