

Roulé de poisson, mayonnaise estragon



Roulé de poisson, mayonnaise estragon

Ingrédients pour 4 personnes

- deux poireaux

Pour le saumon

- 120 g de saumon
- deux grandes feuilles d'algues Nori
- 10 cl de soja sucré
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz

Pour la farce de poisson

- 300 g de filet de limande sole
- 40 g de blanc d'œuf
- 300 cl de crème liquide entière bien froide
- 6 g de sel
- une cuillère à soupe de curry
- 40 g de courgette épépinée
- 40 g de carotte

Pou la mayonnaise à l'estragon

- deux jaunes d'œuf
- une cuillère à soupe de moutarde
- une cuillère à café de vinaigre blanc
- 15 g de feuilles d'estragon frais
- 150 ml d'huile neutre (colza par exemple)
- 50 ml d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- Détaillez les 40 g de courgette et de carotte en fine brunoise (en tout petits dés). Cuisez-les à la vapeur pendant 5 minutes (à partir de l'émission de vapeur). Réservez.



Taillez carotte et courgette
en fine brunoise

- Coupez les limandes soles en morceaux. Placez-les dans

votre mixeur avec le sel, le curry et les blancs d'œufs. Mixez finement puis ajoutez rapidement la crème toujours en mixant. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez au frais pendant une heure. Si vous désirez une farce encore plus fine vous pouvez passer cette préparation au tamis.



Passez le tout au travers d'un tamis fin.

- Ajoutez la brunoise de carotte et courgette au mélange précédent. Réservez au frais.



Ajoutez la brunoise de carotte et courgette

- Détaillez le saumon en grosses lamelles de 2 à 3 cm de côté. Faites -les mariner pendant une heure avec le soja sucré mélangé au vinaigre de riz.



Faites mariner le saumon

- Placez le saumon sur les feuilles de nori et roulez-le à l'intérieur. Réservez.



Roulez le saumon dans la feuille de Nori

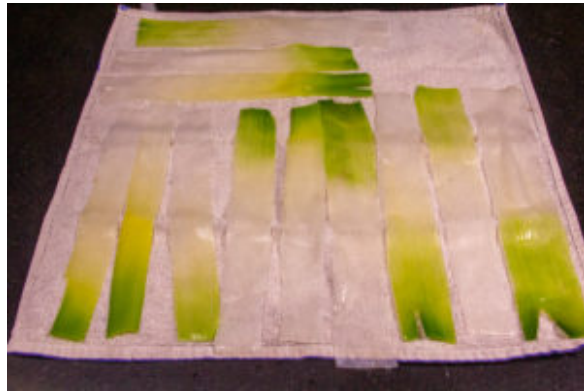
- Coupez les poireaux en deux dans le sens de la longueur. Nettoyez bien les feuilles et blanchissez-les 3 minutes dans de l'eau bouillante.



Coupez les poireaux en deux

dans le sens de la longueur

- Puis plongez-les dans un bain d'eau froide pour stopper la cuisson. Etalez les feuilles de poireaux sur un linge propre pour en ôter l'humidité.



Etalez les feuilles de poireaux sur un linge propre

- Disposez les lamelles de poireaux sur l'extrémité d'une grande feuille de film alimentaire en les faisant se superposer. Puis disposez la farce fine tout du long et placez le saumon enveloppé de feuille de nori par dessus.



Disposez la farce fine le long des poireaux et placez le saumon enveloppé de feuille de nori par dessus

- Roulez bien serré de façon à former un beau boudin. Cuire vapeur pendant 20 minutes ou sous vide à 58° pendant 1 heure. Puis placez au frais, toujours dans le film alimentaire ou le sac sous vide pendant toute une nuit.



Roulez bien serré de façon à former un beau boudin

- Le jour même montez la mayonnaise: mixez finement l'huile neutre, l'huile d'olive et les feuilles d'estragon: fouettez les jaunes avec la moutarde et le vinaigre. Ajoutez progressivement l'huile à l'estragon en un très fin filet tout en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement.



Montez la mayonnaise à l'estragon

Dressage

- Ôtez le film alimentaire qui enveloppe le roulé. Coupez des tranches à l'aide d'un couteau fin et bien tranchant à lame lisse. Servez avec la mayonnaise.



Roulé de poisson, mayonnaise
estragon