



1. Rincez
2. Nettoyez les légumes à l'eau froide pendant 1/2 mn.
3. Mettez les asperges, les champignons et les petits pois dans un grand panier vapeur (procédez en deux fois si besoin) et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 mn. Réservez.
4. Pelez et pressez la gousse d'ail (ou émincez-la finement). Mettez-la dans un bol avec le miel, la moutarde, du sel et du poivre. Mélangez. Ajoutez l'huile d'olive et émulsionnez. Réservez.
5. Rincez et séchez les pavés de saumon. Coupez chaque pavé en deux dans la longueur et ouvrez-le sur les côtés, comme un livre. Réservez.
6. Vous pouvez présenter les pavés soit :
 - a - Dans des barquettes individuelles en papier cuisson (comme sur la photo) : prenez une feuille de papier cuisson (+/- 40 x 40 cm) et pliez-la en éventail (faites une première bande de 3 ou 4 cm de côté, puis repliez-la sur elle-même dans un sens puis dans l'autre et ainsi de suite). Une fois l'éventail réalisé, attachez chaque extrémité avec de la ficelle alimentaire, puis ouvrez l'éventail pour faire une barquette. Répétez ces opérations pour les 3 autres barquettes. Répartissez les légumes au fond des barquettes, en commençant par les asperges, puis les champignons et les petits pois. Mettez les pavés de saumon par-dessus. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez généreusement chaque pavé de sauce.
 - b - Disposer tous les légumes dans un grand plat allant au four avec une feuille de papier cuisson au fond et mettre les pavés de saumon par-dessus, sans oublier de les badigeonner de sauce. C'est plus rapide mais moins original, à vous de voir...
7. Enfournez dans un four froid que vous réglerez sur 90° C pour 30 mn. Vérifiez la cuisson en incisant délicatement le cœur du pavé : la chair doit être rose/orange pâle et non plus orange vif. Dans le doute, n'hésitez pas à prolonger la cuisson de 5 mn, à cette température ils ne seront pas trop cuits.
8. Servez sans attendre !

Assez facile
30 mn de préparation
30 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un panier vapeur

- 4 pavés de saumon de +/- 200 g chacun (demandez à votre poissonnier de vous enlever la peau)
- 1 vingtaine d'asperges vertes
- 1 douzaine de champignons de Paris
- 200 g de petits pois frais écosés
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de miel (de préférence d'acacia)
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez utiliser d'autres poissons (colin, lieu, cabillaud...), d'autres légumes (brocoli, chou pak choï, haricots verts, courgettes...) et d'autres variétés de champignons.





Pesez vos pavés de saumon pour adapter le temps de cuisson. S'ils pèsent entre 250 et 300 g, ce sera plutôt 35 à 40 mn de cuisson. À nouveau, vous pouvez les laisser 5 mn de plus sans problème, à cette température, ce ne sera pas raté. Il faudra toutefois adapter en fonction de votre four. J'ai un autre four qui cuit beaucoup plus fort, j'ai souvent eu de mauvaises surprises... Donc au moins pour la première fois, vérifiez la cuisson un peu avant la fin et prolongez-la si cela est nécessaire. Voici en résumé les grands principes de la cuisson douce au four :

- Videz le poisson et gardez les écailles (là ce n'est pas un bon exemple, il y a donc des exceptions 😊, mais pour un poisson entier, gardez les écailles et demandez à votre poissonnier de le vider),
- Démarrez la cuisson à four froid, déposez votre poisson sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez.
- Réglez votre four sur chaleur tournante entre 90° et 100°C.
- Prévoyez, pour des **pièces entières** :
 - Pour un poisson de moins de 500 g : 40 mn de cuisson
 - Pour un poisson entre 500 g et 1 kg : 50 mn de cuisson
 - Pour un poisson de plus de 1,5 kg : 1h20 mn de cuisson, voire plus.

Dans tous les cas, si vous pensez que ce n'est pas assez, vous pouvez laisser 5 à 10 mn de plus que les temps de cuisson indiqués.

- Retirez la peau en partant de la queue et en remontant vers la tête, elle se détachera facilement en grands morceaux.
- Servez aussitôt !