



## ***Saumon à l'unilatéral, crèmeuse citronnée d'asperges, têtes de violon et pommes de terre***

[RECETTES](#) - [POISSONS](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

12-15 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 4 filets de saumon avec peau d'environ 125g
- 12 asperges
- 1 tasse de tête de violon
- 4 à 5 pommes de terre moyennes coupées en cubes d'environ 1 pouce
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à soupe de crème sure (ou yogourt nature)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de ciboulettes finement hachées
- 2 c. à soupe d'oignon rouge finement haché
- 2 c. à thé de câpres
- 2 c. à thé de thym frais ciselé
- 1 gousse d'ail
- Sel/poivre

## Préparation

---

Pour les têtes de violon

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les têtes de violon 2 minutes. Égoutter, puis répéter l'opération une autre fois et réserver au froid.

Pour les asperges

1. Dans une casserole avec un petit d'eau salée, cuire les asperges environ 5 minutes, puis réserver au froid.

Pour les pommes de terre

1. Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre environ 10 minutes, où jusqu'à ce qu'une fourchette pénètre dans la pomme de terre sans résistance, puis réserver au froid.

Pour la vinaigrette

1. Mélanger la mayonnaise, la crème sure, le jus de citron, la ciboulette, l'oignon rouge, les câpres, le thym et l'ail dans un bol, puis mélanger. Assaisonner à votre goût. Réserver au froid.

Pour les filets de saumon

1. Dans une poêle très chaude, faire cuire les filets de saumon côté peau environ 5 minutes, puis couvrir.

Assembler la salade

1. Dans un bol, mélanger les pommes de terre et les têtes de violons avec la quantité de vinaigrette nécessaire (selon vos goûts).

Dresser l'assiette

1. Dans le fond d'une assiette, déposer 3 asperges. Disperser la salade, puis déposer le filet de saumon, côté peau vers le haut.
2. Arroser de jus de citron, puis rectifier l'assaisonnement.

